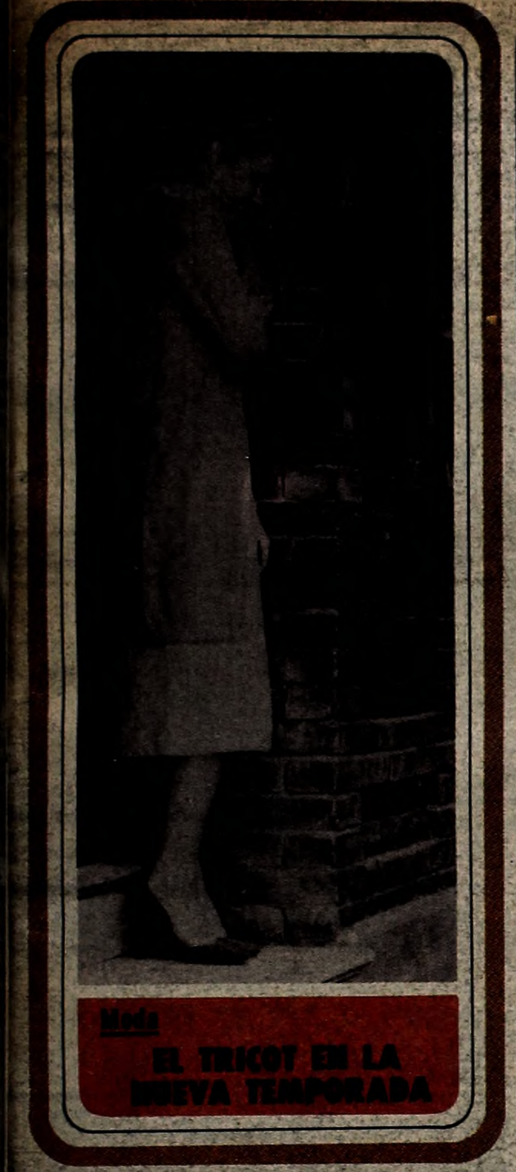


Moda

EL TRICOT EN LA NUEVA TEMPORADA

Moldes - Pág. 15

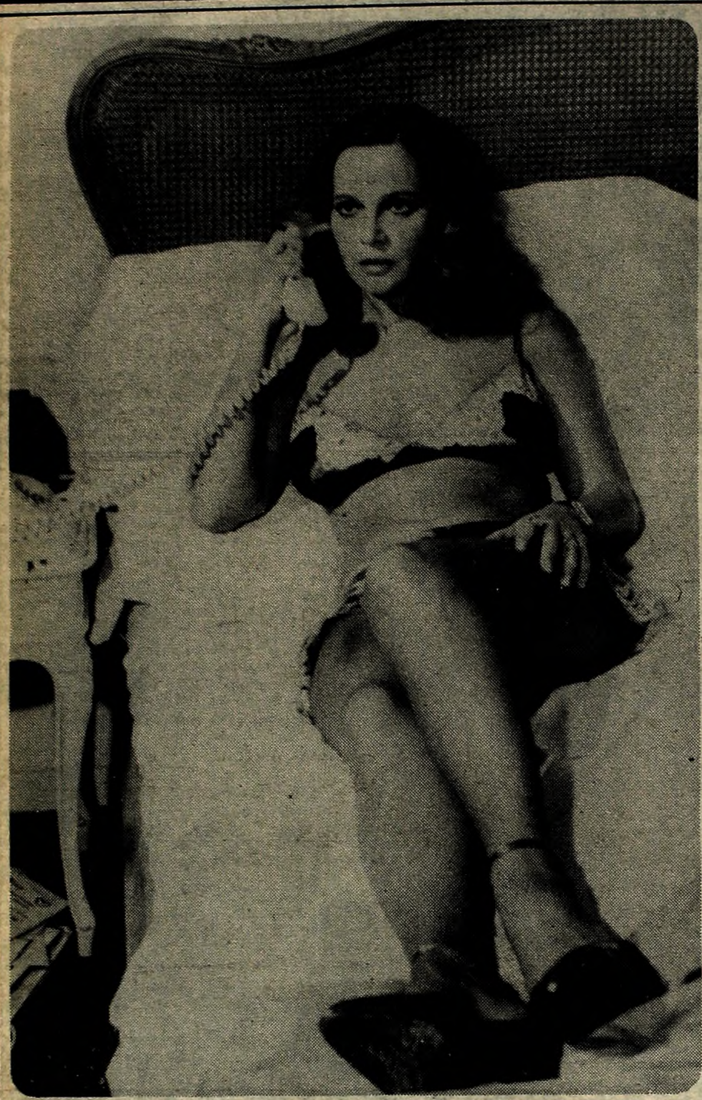
NOVEDADES PARA TODA LA FAMILIA



Revista de la MUJER

Exclusivo

COMO DEJAR DE FUMAR EN 5 DIAS



"El gran negocio" está en quiebra: el cine pornográfico, en Italia, ha dejado de ser rentable. Las películas eróticas, tanto italianas como extranjeras, son olvidadas por un público que, hace aún muy poco, las "devoraba".

En 1979, solo cuatro películas pornográficas han alcanzado el umbral de 200 millones de liras de entrada, cantidad indispensable en Italia para "cubrir" los gastos de explotación. Según las previsiones más optimistas, este año solo una película lo rebasará.

En el "**hit parade**" de los mejores ingresos, la película pornográfica mejor situada actualmente, "**El porno hereditario**", ocupa el puesto número 72, lo que confirma que el género erótico, aparecido en Italia entre 1975 y 1976 tras la proyección de "**Malicia**", con Laura Antonelli, (foto) es actualmente el hijo pródigo de un cine ya moribundo.

Los profesionales del cine italiano están divididos en cuanto a las razones de esta regresión espectacular: unos acusan a los productores demasiado "**retrógrados**", otros a una censura demasiado "**severa**" y el resto a las telemisoras privadas excesivamente "**competitivas**".

En 325 salas de cine, del mes de agosto de 1979 al 16 de marzo de 1980, se proyectaron 60 películas pornográficas. De ellas, diez eran italianas, diecisiete francesas, nueve norteamericanas y otras tantas alemanas. La preferencia por las películas extranjeras se justifica por motivos económicos, pues las mismas cuestan 25 millones de liras (15 por la película y 10 por el doblaje en italiano), bastante menos que una producción ciento por ciento italiana, que no puede realizarse por menos de 60 millones.

A pesar de la proliferacion de mujeres politicas, estadistas, o que ocupan cargos de importancia en gobiernos europeos, la problematica femenina no tiene un lugar importante en la opinión de los habitantes del Viejo Continente.

Asi se desprende de un informe realizado en los nueve paises de la comunidad europea en 1977 y que tomó estado público en estos dias.

La inflacion (no solo nos toca a nosotras) la desocupación, el terrorismo y los problemas internacionales ocupan lugares mas destacados que el rol femenino en la sociedad

En alguna medida, ellas son responsables de no preocupar a sus congéneres. Solamente un 28% de mujeres manifiesta expectativas de evolución en sus tareas o de crecimiento profesional, contra un 41% de hombres.

Las italianas han preferido abandonar su profesion y ocuparse de las tareas domesticas, mientras que una gran mayoria de europeas permanece indiferente respecto de sus maridos y sus obligaciones.

El tan mentado "feminismo europeo" parece haberse detenido por prejuicios y escepticismos que, por ahora, continúan reafirmando el rol masculino como protagonista.

Una escultural rubia de ojos azules, Shaw Weatherly, de 20 años, oriunda de Sunter, estado de Carolina del Sur, fue coronada Miss Estados Unidos.

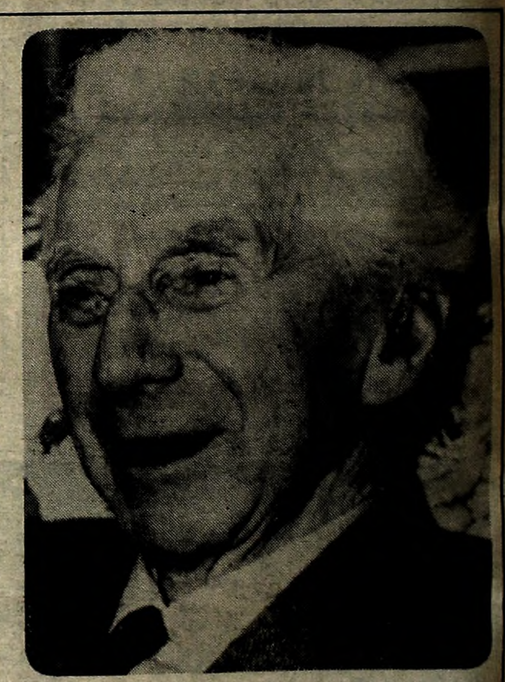
Esta fue la vigésimonovena designación de Miss Estados Unidos. La rubia Shaw, que trabaja como agente inmobiliaria, mide 1,72 metros.

Sus otras medidas son las siguientes: 89, 63, 88. Es la sucesora de la estudiante neoyorquina Mary Therese Friel.

Las jóvenes vicereinas escogidas son Miss Arizona, Jineane Ford, y Miss Florida, Barbara Bowser.

La señorita Weatherly, que representará a los Estados Unidos en el concurso Miss Universo que se celebrará el 7 de julio próximo en Seúl, en Corea del Sur, recibió un cheque por 21.000 dólares, además de varios contratos publicitarios estimados en algunos centenares de miles de dólares.





Bertrand Russell (Foto), el genial pensador inglés considerado profeta del amor libre, detractor de la fidelidad conyugal, conocido como seductor, no fue un buen amante, según su propia esposa, y de ello nos habla un semanario italiano que se ocupa de descubrir las intimidades de la gente famosa.

Lady Dora, la viuda del filósofo, dice que entre ella y su esposo había un pacto según el cual cada uno tenía que ser libre y estar con quien quisiera sin obligación alguna de fidelidad recíproca. Sin embargo, cuando Dora confesó a Bertrand que tenía una relación con su mejor amigo, él quiso el divorcio.

Bertrand tenía dificultades sexuales que no ocultaba ni negaba, ya que, seguro de su extraordinaria capacidad intelectual, consideraba que las mujeres debían perdonarle cualquier defecto o incapacidad física. Dora fue la segunda de las cuatro esposas que tuvo Bertrand. Por una cuestión de principios, ella rechaza ser llamada "lady" y lleva una vida simple de pensionada. Sin embargo, su vejez (86 años) es muy activa: escribe artículos para el semanario "**New Statesman**" *hace crítica de libros y escribe su autobiografía.*

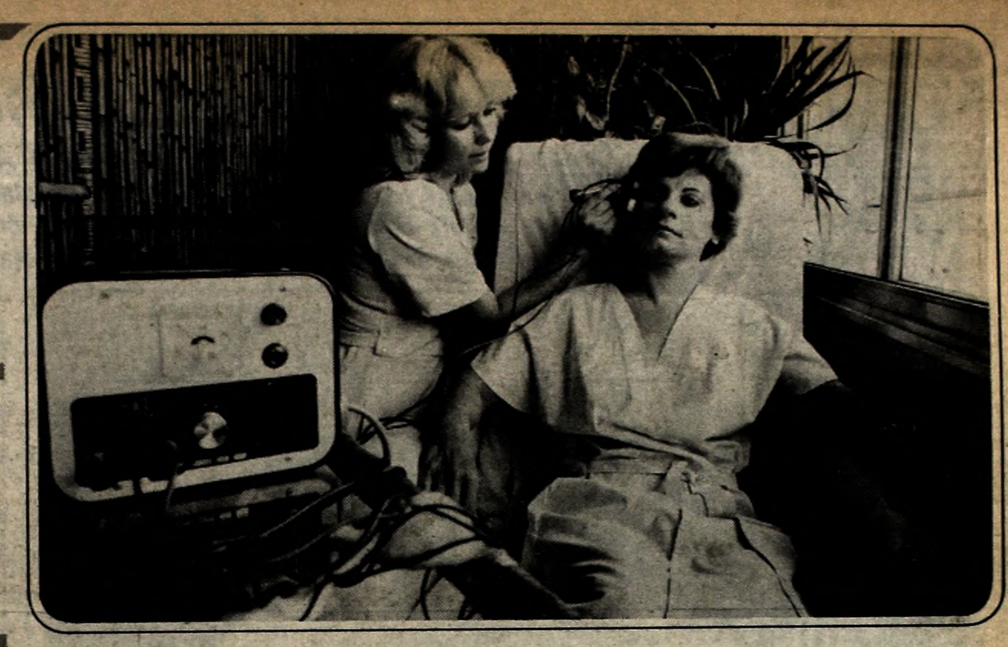
Según Dora, Bertrand era celoso y, por ese motivo, se divorciaron, luego de lo cual él se casó con una joven universitaria. Dora dice que su matrimonio con Bertrand estaba "**lleno de alegría y amarguras**". *También es una mujer de notable inteligencia, que estudió filosofía y lenguas y que, desafiando la moral victoriana de la época, no tuvo reparos en ser amante de Bertrand. Al conocerlo lo encontró* "**fascinante, una cabeza loca, un hombre lleno de vida y de impulsos; no hermoso, pero de una fealdad estimulante, excitante; fue eso lo que me atrajo y no su genialidad**".

Dora cuenta que pronto descubrió que Bertrand, más que una amante, necesitaba un afecto maternal y que ambos compartían ideas progresistas en lo que se refería a educación y a relaciones sexuales.

Bertie —como lo llama Dora— ostentaba sus ideas sobre el amor libre que escandalizaban al mundo, pero íntimamente era puritano y tradicionalista. Como ejemplo de esto último, Dora comenta que él no aceptaba la idea de tener un hijo sin casarse. A pesar de la fama de seductor y "**sátiro**" *que enloquecía a colegas y alumnas, Bertie era* "**parcialmente impotente**".

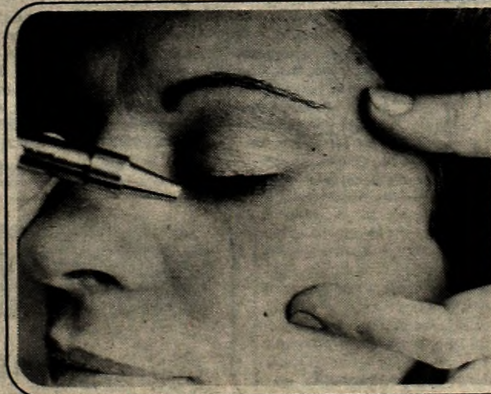
REJUVENECER EL ROSTRO ES SENCILLO

El "lifting" o tratamiento electrocosmetológico, permite rejuvenecer el aspecto facial y constituye una etapa imprescindible tanto en el pre como en el posoperatorio de cirugía estética para corrección del rostro. En qué consiste, cuándo y cómo se aplica y también cuáles son sus beneficios.













Es alarmante el castigo que sufre el rostro por la tensión nerviosa, depresión, fatiga y toda respuesta a la presión exterior que la mujer debe afrontar diariamente.

Si a esto le sumamos la tiranía que normalmente se ejerce para con los menos agraciados por la naturaleza, llegamos al punto en que es indispensable no abandonar el cuidado de nuestra persona.

Parece injusto, pero gran parte del éxito de nuestras tareas en general depende de nuestra apariencia; de si **"vendimos"** bien o no nuestra imagen; en síntesis, de si nos vemos bien ante los demás.

Por lo tanto, la mujer de hoy no puede permitirse descuidar su cuerpo y especialmente su rostro. Para este cuidado existen varios métodos de cosmética que ayudan a lograr una mayor perfección en los rasgos femeninos.

Entre estos métodos se encuentra el Lifting Electrocosmético, del cual no solo se obtienen los resultados de una mascarilla facial, sino que además funciona como relajador muscular.

MOMENTO GALVANICO

El tratamiento consiste en aplicar al rostro una descarga de corriente muy baja. Es decir, corriente galvánica; ésta transmite al rostro una serie de impulsos pasivos y estimulantes (como los que resultan de un momento feliz o de una gran alegría).

En este **"momento galvánico"**, que es cuando se comienza el tratamiento, se utilizan placas móviles para producir un efecto homogéneo, para el cual la piel debe estar perfectamente demaquillada y limpia.

El potenciómetro (regulador de la potencia) se adecua a las características de cada paciente y la corriente varía según la zona del rostro. El trabajo comienza por el mentón y la frente, que son las zonas donde se soporta mayor intensidad, cosa que no ocurre con las mejillas y la nariz, pues son considerablemente sensibles.

Este proceso dura entre 20 y 25 minutos y como resultado se obtiene una dilatación de los vasos sanguíneos, que por su mayor aporte de sangre oxigenan la dermis (segunda capa de la piel) y a su vez hidratan la epidermis (capa exterior).

RELAJACION MUSCULAR

El segundo procedimiento es verdaderamente un trabajo artístico; permite la relajación de los músculos contraídos y desencadena una sucesión de movimientos pasivos. Nuevamente se aplica una corriente de mediana o baja frecuencia que tendrá como límite impuesto la tolerancia de cada paciente y durará 24 minutos en total.

Al finalizar, como resultado del trabajo realizado, se notará una elevación de los rasgos y cierta turgencia o elasticidad de la piel en la zona tratada. Se observará también un ascenso de las cejas, disminución de los pliegues de los párpados caídos, tan frecuentes en las mujeres de edad avanzada, y desaparición de los del mentón.

La respuesta a la estimulación es más dócil y los tegumentos (fibras que recubren los tejidos), más flexibles.

Para concluir se aplica una mascarilla facial que estabiliza el efecto obtenido anteriormente, con 10 a 15 minutos de reposo.

CUANDO SE UTILIZA

Independientemente de los beneficios que el tratamiento produce en el rostro, los especialistas destacan su aporte en el pre y posoperatorio estético.

Es entonces cuando el cirujano recibe las bondades del **"lifting"** pues encuentra un rostro relajado sin contracturas ni flaccidez. La piel a su vez estará bien hidratada y con el suficiente aporte sanguíneo, que permitirá posteriormente una mejor cicatrización, sin marcas ni estiramientos.

Pasado el posoperatorio inmediato, que se calcula entre 7 y 10 días, el método electrocosmético permitirá que los tejidos, que han sufrido el "stress" quirúrgico determinado por los estiramientos, estrechamientos y traumatismos de instrumental, puedan adaptarse a su **"nueva identidad"**.

Es apreciable el apoyo que recibe el cirujano plástico al contar con un subtratamiento o base facial, en el pre y posoperatorio, para realizar con mayor libertad su tarea, y hace reconsiderar a estos profesionales la eficacia de un trabajo en colaboración cuyo resultado final conducirá al éxito de ambos. Esta nota fue realizada en el estudio y con el asesoramiento de la cosmetóloga Miryan Bordoni, Las Heras 2126, piso 12, departamento "G", Capital.

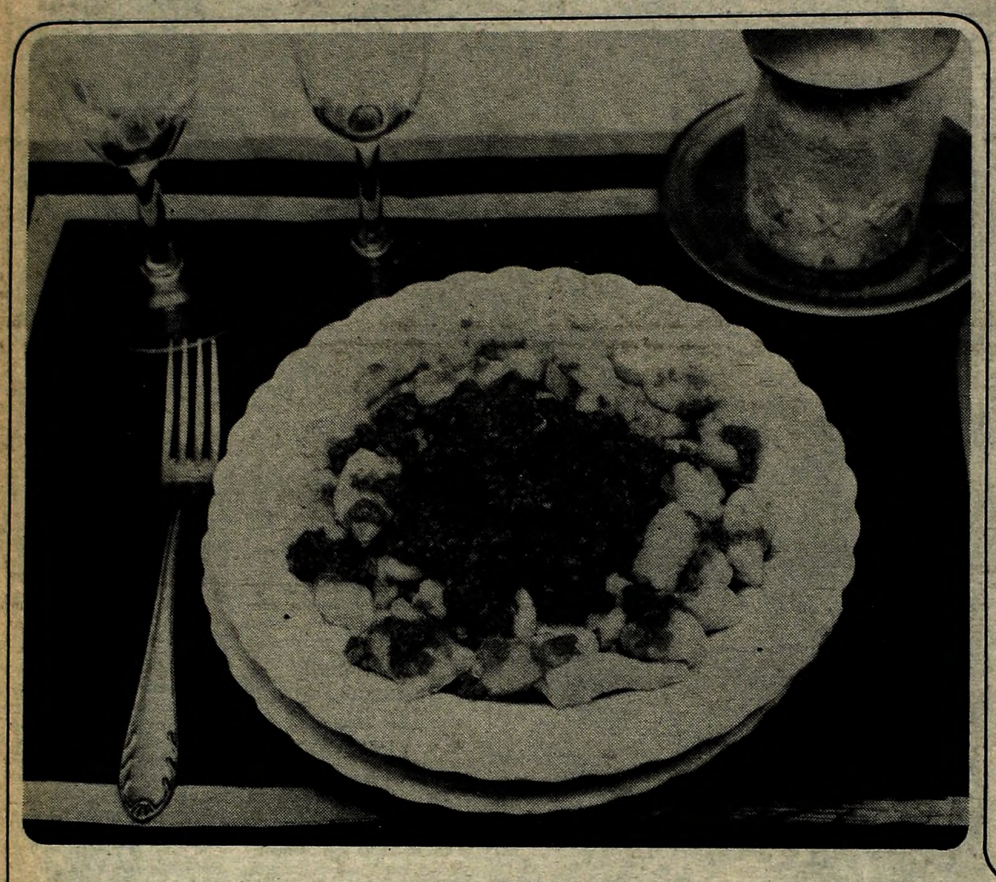


LOS PLACERES DE LA MESA



Nadie sabe de dónde salió la costumbre de comer todos los días 29 de cada mes, un plato de ñoquis caseros. Lo cierto es que una idea tan difundida merece preparación especial.

PELUSA MOLINA



ÑOQUIS DE ZAPALLO

INGREDIENTES (para 4 personas)

1.600 kg. de zapallo; 300 gr. de harina; 1 huevo; 50 gr. de manteca; 50 gr. de queso rallado; 200 gr. de salchicha fresca; 1 lata de tomates; 1 cucharada de conserva de tomates; 1 zanahoria; 1 cebolla; 1 tallo de apio; 1 poco de aceite; sal.

****

PREPARACION

****

Descortezar el zapallo, quitarle las semillas y cortarlo en trozos grandes. Hervirlos con agua y sal, manteniendo el recipiente tapado. Una vez cocido colarlo bien y pasarlo por un prensapapas dejándolo caer en un tazón. Dejar enfriar un poco. Salarlo, agregar el huevo entero y de a poco la harina. Mezclar todo muy bien.

Mientras tanto preparar la salsa: picar la cebolla y rehogarla ligeramente en el aceite y la manteca. Agregar la zanahoria y el apio picaditos, la salchicha sin la piel, el tomate y la conserva de tomates. Condimentar con sal y dejar cocinar unos 20 minutos.

En una cacerola grande con agua hirviendo y sal ir echando por cucharaditas los ñoquis de zapallo y cocinar hasta que suban a la superficie. Conviene ir haciéndolo de a poco para evitar que se pegoteen. A medida que van estando cocidos colocarlos en una fuente de horno enmantecada y mantener al calor. Una vez cocidos todos los ñoquis cubrir con la salsa y espolvorear con el queso rallado. Servir bien caliente.

ÑOQUIS A LA ROMAÑOLA

INGREDIENTES (para 6 personas)

500 gr. de ricotta; 250 gr. de harina (aproximadamente); 100 gr. de queso rallado; 300 gr. de carne picada; 80 gr. de manteca; 1 lata de tomates; 1 tajada gruesa de jamón cocido; 2 yemas; media cebolla; 1 zanahoria; caldo, aceite, nuez moscada, sal.

PREPARACION

****

Picar la cebolla, la zanahoria y el jamón y rehogar en 30 gr. de manteca. Añadir la carne picada, salar y luego agregar los tomates. Condimentar con una pizca de nuez moscada. Cocinar a fuego lento añadiendo durante la cocción un poco de caldo si fuera necesario. Pasar la ricotta por un tamiz, agregarle la harina, las yemas y la mitad del queso rallado; sazonar a gusto. Mezclar todos los ingredientes muy bien, debiendo quedar una pasta que pueda tomarse con una cucharita e ir formando los ñoquis de la manera habitual. Cocinarlos de a poco en abundante agua hirviendo y sal, y escurrirlos a medida que suben a la superficie. Ir colocándolos en una fuente térmica y rociándolos con la salsa. Mientras se termina la cocción de todos los ñoquis mantener al calor. Cubrir finalmente con el resto de la salsa y espolvorear con abundante queso rallado.

ÑOQUIS DE SEMOLA A LA FLORENTINA

INGREDIENTES (para 4 personas)

150 gr. de sémola; 100 gr. de manteca; 100 gr. de queso rallado; 40 gr. de harina; ½ kg. de espinacas; 3 huevos; 1 litro de leche; sal, pimienta, nuez moscada.

****

PREPARACION

****

Limpiar, lavar y cocinar tapadas sin agua las espinacas; escúrrirlas, exprimirlas y pasarlas por tamiz.

Colocar al fuego la mitad de la leche y cuando esté hirviendo agregar una pizca de sal, 25 gr. de mantenca y la sémola en forma de lluvia. Revolver del fuego y mezclar con el puré de espinacas, 50 gr. de queso rallado, 1 huevo entero y dos yemas y dejar enfriar. Mientras tanto preparar una salsa bechamel con el resto de la leche, 30 gr. de manteca y la harina siguiendo el procedimiento habitual. Una vez cocida agregar el resto del queso rallado.

Con la cucharita especial para hacer papas "noisette" ir tomando porciones de la preparación de sémola. Colocar en capas las bolitas dentro de una fuente térmica bien enmantecada. Verter la salsa bechamel encima, espolvorear con queso rallado y copitos de manteca y llevar al horno algo fuerte hasta gratinar.

HOY COCINAN LOS

CREMA FLORENCIA

INGREDIENTES (para 4 personas)

4 cucharadas de nueces, avellanas o almendras picadas; 1 lata chica de ananá al natural; 1 copita de marraschino; 200 gr. de crema de leche; 8 cucharadas de leche condensada; vainillas para acompañar.

****

PREPARACION

****

Mezclar las nueces con el marrashino y trocitos de ananá. Disponer en copas y mantener al frío. Aparte batir bien espesa la crema y antes que tome demasiado punto incorporar la leche condensada. Mezclar bien muy suavemente. Cubrir con la crema la preparación anterior y mantener en la heladera hasta el momento de servir, acompañando en ese momento con las vainillas.

QUE SE PUEDE HACER PARA DEJAR DE FUMAR EN CINCO DIAS

Con el solo esfuerzo de su voluntad y siguiendo cuidadosamente el plan que se detalla en esta página, usted podrá dejar de fumar en cinco días. Dietas, duchas y caminatas le ayudarán a superar los críticos "síntomas del rechazo". Sepa, paso a paso, cómo actuar en esos cinco días y qué hacer para recuperar totalmente su salud.

La publicidad estimula en forma constante el consumo de cigarrillo, el que es presentado como sinónimo de éxito.

¿Está convencida para iniciar un tratamiento que en solo cinco días le otorgue felicidad? Se necesita únicamente ejercer la voluntad cada día y para ello comience por memorizar este proverbio: **"la fuerza se adquiere con el esfuerzo"**.

LA NOCHE ANTERIOR

Es necesario tener en cuenta algunos consejos básicos. Acostarse un poco más temprano que de costumbre, luego de haber tomado una ducha tibia, es el primer paso a seguir. De esta manera, usted logrará relajar sus nervios y se levantará más descansada. Antes de acostarse, dé un corto paseo a pie, respirando profundamente y repita mentalmente **"hoy me propuse dejar de fumar y en cinco días lo conseguiré"**.

PRIMER DIA

Levántese media hora más temprano y beba dos vasos de agua tibia. De inmediato dése una ducha de agua tibia y finalícela friccionando su cuerpo con agua fría. Puede comenzar tomando un guante de toalla y sumergiéndolo en agua fría. Luego de exprimirlo hasta que no quede goteando, comience a frotar un brazo hasta que este enrojezca. Esto significa que su circulación sanguínea comienza a aumentar. No es necesario que el primer día frote todo su cuerpo, puede comenzar por los brazos y extender luego los masajes al pecho el segundo día, hasta finalizar con todo el cuerpo el cuarto día.

La ventaja de una vigorosa fricción con agua fría, es que se sentirá más estimulada y por lo tanto disminuirá su obsesión por fumar.

Luego, desayune con tranquilidad. Si es posible, ingiera únicamente jugos y frutas frescas durante este día, pero si su apetito aumenta agréguele huevos duros y pan integral tostado.

¡Esconda la cafetera! No se deje tentar por el café ya que esta bebida incentiva la necesidad de fumar. En todo caso, puede beber café hecho a base de cereales.

Levántese de la mesa repitiendo constantemente —**"Me he propuesto dejar de fumar por fuerte que sea el deseo"**—, mientras da un breve paseo a pie respirando profundamente.

Si usted trabaja, evite, en lo posible, rodearse de compañeros fumadores. Pero, si no puede lograrlo, ayúdese con algunos caramelos de fruta o menta y apele a su voluntad. Recuerde que usted no tiene tabaco y está decidida a dejar de fumar.

Si la invitan, conteste: **—no gracias, me propuse dejar de fumar—** aunque le parezca fútil, esta sencilla frase fortalecerá su voluntad.

A la hora del almuerzo, siga nuestra dieta (ver recuadro) y trate de caminar durante diez minutos pensando: **—¡claro que no es fácil, pero lo lograré, en este momento estoy venciendo el hábito—**.

Cuando vuelva a su hogar, manténgase ocupada con tareas ajenas a la rutina normal. Intente reformar un vestido o reparar juguetes de los chicos. De esta manera, evitará pensar en el cigarrillo. Un consejo muy importante, después de la cena, no se quede sentada de sobremesa, esta costumbre le recordará su hábito de fumar. Dé otro corto paseo a pie y repita la ducha tibia de la nocha anterior. Esta es imprescindible. Ya puede acostarse con la sensación que comenzó a vencer a un enemigo terrible.

SEGUNDO DIA

Repita los dos vasos de agua tibia en ayunas; la ducha tibia y la fricción con agua fría y el paseo matinal. Propóngase mentalmente **—Debo dejar de fumar y lo conseguiré—**.

Es posible que a media tarde, sienta más necesidad de fumar. Para no dejarse vencer siga este procedimiento. Mire fijamente el segundero de su reloj durante sesenta segundos. Propóngase pasar otro minuto sin fumar. Lo logrará. Cuando pase el tercer minuto, su deseo habrá desaparecido. Cada vez que sienta flaquear su voluntad, repita este procedimiento y logrará fortalecer su determinación. ¡El cigarrillo no la vencerá, usted es más fuerte!

TERCER DIA

¡Atención! Hoy es el día más peligroso, necesita más que nunca, repetirse constantemente **—me propongo no fumar por más fuerte que sea la necesidad**.

Repita las acciones de los días anteriores y no se deje tentar por carne semiasada o bebidas alcohólicas, recuerde que éstas estimulan el hábito de fumar, tanto como el café. También son sus enemigos. Erradíquelos de su dieta.

CUARTO DIA

El peligro ha pasado. Hoy podrá pasar el día entero sin fumar porque su organismo ya ha expulsado residuos venenosos y su fuerza de voluntad se ha afianzado. Mírese en el espejo y encontrará un rostro menos tenso, fortalecido por su confianza en sí misma.

Tome una porción adicional de vitamina V1 y elimine postres o bebidas azucaradas, ya que el azúcar blanco no contiene calcio, fósforo ni hierro. Es necesario que el exceso de azúcar en la sangre sea eliminado a fin de no alterar su sistema nervioso.

Es posible que hoy, note un exceso de peso. No se preocupe, esto se debe a que sus funciones digestivas se están activando y al mayor consumo de agua. Esos kilitos desaparecerán rápidamente.

QUINTO DIA

—Hoy no fumaré— esta frase debe ser repetida constantemente. No se desanime, usted está logrando vencer a un objeto que la dominaba indiscriminadamente. Acérquese a sus compañeros de trabajo que fuman y disfrute el placer de rechazar un cigarrillo. Sienta que usted es la única que domina su vida y que nadie puede esclavizarla. Pero . . . no se extralimite. Continúe con el régimen, los paseos después de cada comida y su deseo de fortalecer su voluntad.

Al finalizar este día, se sentirá segura de usted misma y feliz por los beneficios que paulatinamente obtendrá de esta decisión.

Una Dieta Apropiada Para Dejar de Fumar y no Aumentar de Peso

Con este plan de cinco días, es necesario que usted corrija sus hábitos alimenticios para eliminar el deseo de fumar. El metabolismo de su organismo comenzará a funcionar de otro modo y permitirá que usted disfrute el sabor de los alimentos que hasta ahora no conocía, porque sus papilas gustativas estaban adormecidas por la nicotina.

Diariamente, usted debe tomar un buen desayuno que puede estar integrado por: un vaso de leche descremada o de jugo de frutas; un huevo duro; frutas frescas y dos rodajas de pan integral tostado. El café está prohibido, aunque puede reemplazarlo con café de malta hecho a base de cereales.

Es importante un buen almuerzo, en el que no deben estar ausentes las proteínas. Durante los primeros cinco días, trate de evitar comer carne semiasada, ya que un bife jugoso aumenta el nivel de amoníaco en la sangre y éste estimula el sistema nervioso. Trate de reemplazar la carne vacuna por pescado.

Una ensalada de verduras crudas o cocidas, es absolutamente necesaria para proveerla de vitaminas A y C.

Puede tomar una sopa medianamente sazonada y un jugo de frutas. En cada comida y entre horas beba abundante agua. Es imprescindible tomar de 6 a 8 vasos entre las comidas. El agua es vital para ayudarla a deshacerse de la nicotina y para estabilizar su sistema nervioso. Recuerde que el 75% del cerebro humano está compuesto por agua.

¡No coma entre horas! Usted debe recordar que estaba acostumbrada a tener algo en la boca y posiblemente su deseo de comer bocadillos aumente. Evítelos con jugos de frutas o algún caramelo de menta.

Su comida de la noche debe ser la más liviana de todas. Reduzca el líquido a cuatro vasos y tome una sopa liviana y frutas frescas.

Esta dieta fortalecerá su organismo y por ende, su voluntad de dejar de fumar. La ventaja es que se sentirá renovada, vital y joven.

ALIMENTOS PROHIBIDOS	ALIMENTOS PERMITIDOS
Alcohol	*Leche descremada*
Té	*Pescado*
Café	*Frutas frescas*
Gaseosas	*Verduras crudas y cocidas*
Condimentos	*Nueces*
Bifes jugosos	*Cereales*
Postres azucarados	*Pan integral*
Grasas	*Fideos*
Manteca	*Arroz*
Vinagre	*Huevos*
Aceitunas	*Arvejas*

SINTOMAS DE RECHAZO

Usted ha emprendido una tarea encomiable que la conducirá a sentirse gratificada al comprobar que puede eliminar este peligroso hábito. Pero... ¡cuidado! El cigarrillo es un enemigo poderoso que ha invadido nuestras células, sistema nervioso, torrente circulatorio y hasta nuestras costumbres. No se dejará vencer fácilmente.

En estos días puede sentir síntomas de rechazo al plan de desintoxicación. A no asustarse.

El primer día puede sentir una leve somnolencia o incapacidad de concentración. Para resistirlos ejercite su voluntad y piense que ésta es una de las armas que utiliza su enemigo para vencerla. ¡Usted no lo permitirá!

Al segundo día, pueden aparecer dolores de cabeza esporádicos o intensificarse durante la jornada. Si la molestia es muy intensa, consulte a su médico para que le recete algún medicamento que contrarreste este otro ataque del invasor. Todo su organismo está invadido aún por la nicotina. El tercer día es el más peligroso. Pueden aparecer dolores musculares, calambres, náuseas y acrecentarse el deseo de fumar. Es imprescindible que se relaje y respire profundamente para oxigenar todo su cuerpo. Camine lentamente y piense que saldrá victoriosa.

Es posible que en el cuarto día, sienta un leve temblor en las manos o se acreciente notoriamente su apetito. Si sucede esto último, beba mucha agua y coma alguna fruta fresca. Ya falta poco.

El quinto día, el enemigo se sentirá desarmado e impotente ante su voluntad. Si aparece algún otro síntoma, consulte a su médico, que le aconsejará el tratamiento a seguir. Aunque usted ya puede considerarse vencedora. Derrotó a un enemigo de su salud que empuñaba armas mortíferas.

GINSENG, EL MILAGRO DE UNA RAIZ LEGENDARIA

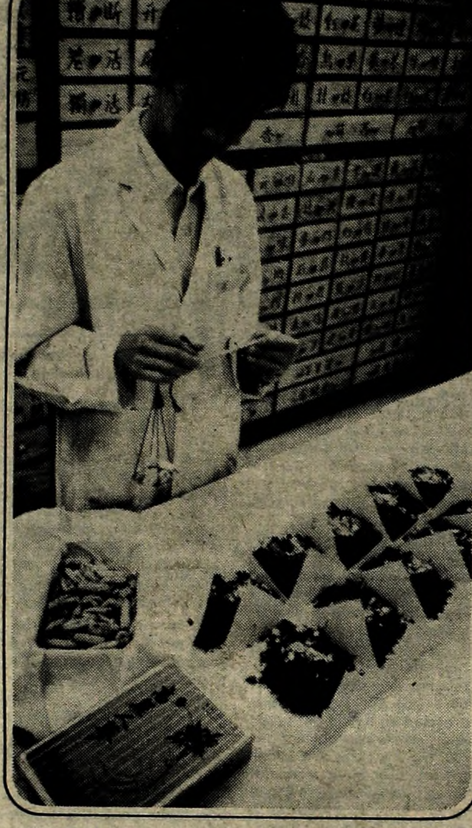
El uso y aplicación del "ginseng" o "raíz adaptable al hombre" se extendió de Oriente a la medicina occidental en el último siglo. Una pequeña raíz, con forma de cuerpo humano, tiene propiedades curativas, afrodisíacas, rejuvenecedoras, digestivas y sedantes. Los chinos la consideran una panacea o remedio universal. Europa y América investigan sus propiedades.

La prolongación de la vida en condiciones físicas plenas es una vieja aspiración de la humanidad. Es sabido que los orientales disponen de una filosofía de vida que les permite llegar a la vejez sin los temores propios de la sociedad occidental. ¡Pero. . . no todo es filosofía! Algunos remedios extraídos de la naturaleza contribuyen a rejuvenecer cuerpo y alma.

El "ginseng" o "jan-shan", una raíz que tiene forma similar a la del cuerpo humano, ha sido considerada por los chinos como un elixir de vida durante dos mil años. Este concepto se transmitió a la medicina occidental que ya difundió su uso en Europa y América y también en nuestro país. El "ginseng" puede tomarse en infusiones o en cápsulas combinadas con vitaminas y minerales. En Buenos Aires se vende en muy pocas farmacias y bajo prescripción médica.

Comercios de artículos naturales de Gran Bretaña ofrecen este producto y en los Estados Unidos, se ha difundido masivamente su uso, especialmente en California, donde su consumo fue popularizado por los hippies.

En Seúl se realizó el primer "Simposio Internacional de Ginseng" en 1974.



¿QUE CURA EL "GINSENG?"

Desde los remotos años en que los chinos consideraban a esta planta como un remedio universal hasta nuestros días, se aplicó para evitar arrugas, como tónico rejuvenecedor, afrodisíaco o sedante.

El profesor Norman Farnavorth, de la Universidad de Illinois, lo considera un efectivo tratamiento para la reducción de azúcar en la sangre en casos de diabetes. También lo utiliza para tratar la baja presión sanguinea; arteriosclerosis y malaria.

En Corea, en cambio, se revelan sus secretos y propiedades curativas en cursos universitarios que demandan seis años de estudio en la Universidad Kyung Hae.

El profesor del "Seoul's College" de medicina oriental, afirma que es un insustituible estimulante en casos de fatiga o depresiones nerviosas. Combinado con otras raíces específicas en diversas preparaciones, ayuda a bajar la fiebre, actúa como diurético y estimula la digestión.

Los experimentos efectuados llegan tan lejos que lo proponen como remedio para la tuberculosis y cirrosis.

Sin embargo, el profesor E. J. Shelland, de la Universidad de Chelsea, en Londres, es más reticente en sus apreciaciones. **"No es una cuestión de tratar enfermedades —dice— sino de mantener bien la salud."**

Shelland no está convencido de las propiedades benéficas de la raíz en cuanta enfermedad aparezca, sino que más bien cree que el "ginseng" tiene una alta dosis de efectividad en la normalización de las distintas funciones del organismo humano por largo tiempo.

UNA RAIZ MILAGROSA

El doctor Finn Sandberg, profesor de farmacología en Suecia, descubrió que el "ginseng" incrementa la agudeza visual y la concentración mental. En pruebas realizadas con ciegos, el doctor Sandberg logró una respuesta satisfactoria en los tratamientos, lo que le permitió afirmar que aún no existe ninguna sustancia sintética que produzca resultados similares.

Bioquímicos japoneses suministraron esta raíz a ratas y ratones a quienes, luego del tratamiento, se les aplicó una altísima dosis de veneno. Ninguno de los animales murió.

Arriba, un médico de la Universidad de Seúl analiza raíces de ginseng. Abajo, en las farmacias de Corea, se exhiben raíces de ginseng en formas y medidas muy variadas.

UN METODO PARA REJUVENECER

Un biólogo americano, el doctor Stephen Fulder, médico del Instituto Nacional de Medicina de Mill Mill; asegura que el "ginseng" es la hierba que más posibilidades tiene de conseguir un buen estado general de salud y vitalidad en personas mayores. En casos de artritis aguda o arteriosclerosis, ha dado resultados notables, atemperando el desarrollo de estas enfermedades.

Lo que aún resulta un misterio es cómo actúa en el organismo humano esta legendaria raíz oriental.

Su incidencia en el sistema nervioso central es indiscutida. Es utilizada en neurosis, depresiones, fatigas y otras alteraciones de las funciones nerviosas.

Los cosmonautas rusos reciben una dosis de esta raíz para evitar fatigas y stress, mientras que los científicos de este país afirmen que el "ginseng" estimula la actividad mental y la energía física y actúa rápidamente.

Esta raíz denominada "Banax ginseng" crece en algunas zonas de China, en Corea, en el este soviético; Japón; India y Norteamérica.

A pesar de los veinte siglos en los que la humanidad la ha utilizado para prolongar o mejorar su vida, continúa siendo un misterio para los científicos del siglo XX.

Británicos, franceses, italianos, finlandeses, coreanos y japoneses investigan los efectos casi mágicos del "ginseng".

¿Un elixir de la juventud o un remedio necesario para combatir enfermedades cruentas? Por el momento, las comprobaciones de sus benéficos efectos no la desmitifican.



¿DEBEN LOS CHICOS USAR SU DINERO?

¿Cuánto dinero gastan sus hijos? Una pregunta que no siempre tiene fácil respuesta. Algunos especialistas piensan que los chicos deben aprender a controlar sus gastos. Para ello, nada mejor que estipularles una cuota, de acuerdo con las posibilidades de los padres y según la edad de los niños. Así se sentirán responsables y controlarán sus impulsos.

¿Cuánto dinero gastan sus hijos? Seguramente, mucho más de lo que usted pretendía cuando tenía su misma edad. Aunque los tiempos han cambiado, las respuestas siguen siendo las mismas: —**"La plata no crece en los árboles"; —"No somos millonarios" o —"¿Ya te gastaste todo lo que te di?"**

Con algunas variantes, estas respuestas las daban nuestros padres, pero... eran otras épocas. Las necesidades y el modo de vida cambiaron en las últimas dos generaciones. Por lo tanto, éstas ya no tienen el mismo valor para sus hijos.

Lo ideal, es seguir una conducta respecto de los gastos de la familia, que permita a sus hijos valorar el dinero y ser capaces de administrarlo de acuerdo con sus necesidades y con su edad.

En opinión de Tom Taylor, y John Thomas (ambos millonarios estadounidenses); los niños pueden comenzar este aprendizaje entre los 6 y 7 años. En un libro que tuvo amplia difusión en Estados Unidos, ambos expertos en finanzas creen conveniente que los niños tengan un presupuesto semanal para sus gastos.

MIS HIJOS DESPILFARRAN EL DINERO

Sus hijos, adolescentes o menores, no tienen la menor idea del valor de la plata. Pero, ¿hasta qué punto usted y su marido son responsables de esta conducta reprochable?

Cuando está muy ocupada con problemas de trabajo o de su hogar y los chicos se ponen **"cargosos"** algunos padres acceden a sus demandas y les dan dinero para que no molesten más. Estos, satisfechos, adquieren el objeto deseado y no vuelven a interrumpir conversaciones o actividades hasta que surge otra nueva necesidad. Vuelven **"a la carga"** y el resultado (horas más o menos) se repite. Papá o mamá dirá **—bueno, está bien, compralo.**

Estas actitudes no hacen más que dañar a un chico, a cualquier edad. El niño en cuestión se acostumbra a pedir, a rogar, o en última instancia a exigir que le den lo que él pide y, sabe que sus deseos serán satisfechos, aún a regañadientes. Pero con el correr de los años, se acostumbrará a canjear cariño o atención, por plata.

¿Qué pasará el día en que sus deseos no sean satisfechos? Aquí se presenta una situación riesgosa. Acostumbrado a tener todo cuanto quiere, el niño o adolescente, puede recurrir a cualquier artimaña que le permita satisfacer su capricho. Desde una pequeña mentira (que a veces, se toleran y perjudican) hasta el hurto del objeto codiciado. ¡Sí! las actitudes paternas permisivas sin límites pueden crear, en su hijo una inestabilidad emocional; se sentirá desprotegido de sus padres y no tan querido, cuando se le niegue el dinero que necesita.

¡Cuidado! Dar dinero en lugar de tiempo, para explicar a su hijo los motivos por los cuales no se puede adquirir determinada mercadería, puede ser tan peligroso para su evolución como el mezquinarle pequeños gastos.



¿A QUE EDAD DARLE PLATA?

Desde los seis años en adelante, es conveniente asignarle a los chicos, un pequeño presupuesto semanal. Usted decidirá cuánto dinero darle (de acuerdo con sus posibilidades) y explicará al niño que no le conviene gastar todo el primer día, ya que no habrá más hasta la semana siguiente.

Probablemente, su hijo haga caso omiso de estas indicaciones y despilfarre en caramelos o juguetes el presupuesto semanal. Aquí es donde debe mantenerse una conducta coherente. No se le dará más dinero hasta la semana entrante y se le explicarán los motivos. De esta manera, el chico comenzará a tener una idea del significado que tiene el ahorro (aunque sea por unos pocos días).

Gradualmente, podrá incentivarlo a guardar una parte de esa suma para adquirir algunos juguetes o entretenimientos un poco más costosos. Por ejemplo, una patineta o un nuevo equipo de fútbol.

Así, su hijo aprenderá a valorar no solo los objetos que quiere, sino, lo más importante, el esfuerzo que realizan sus padres para ganar el dinero. Irá madurando y esto le permitirá ser adulto, mantener un equilibrio en los momentos difíciles y no despilfarrar innecesariamente.

FINES DE SEMANA: UN JOLGORIO

Algunos padres, que ven a sus hijos únicamente el fin de semana, aprovechan ese momento para atiborrarlos de golosinas, gaseosas, juguetes o libros de cuentos.

De esta manera, descargan su culpa por no estar con sus hijos durante la semana y creen que así, el niño se sentirá feliz. Nada más equivocado.

Un chico que, por diversos motivos, no puede estar con sus padres todo el tiempo que él requiere, no logrará ser feliz consumiendo galletitas o caramelos por unas pocas horas. Quizá, lo más importante sea enseñarle los motivos por los cuales se ven únicamente el fin de semana y tratar de encontrar juntos, motivos de diversión sin que el dinero se convierta en protagonista del encuentro.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

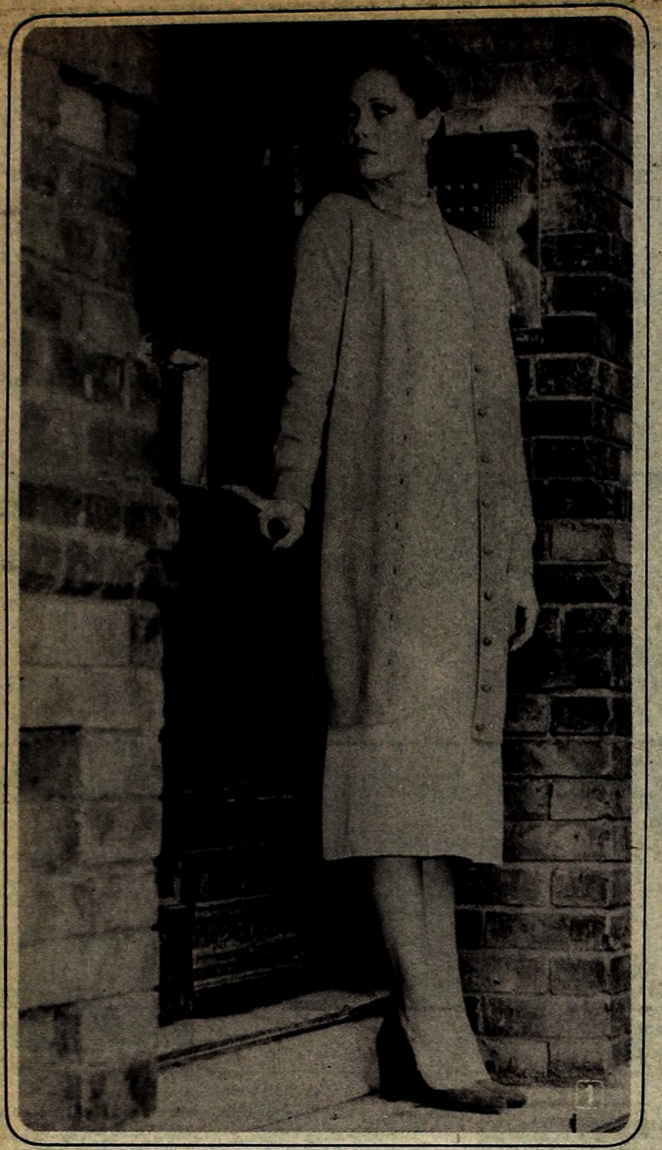
—Comience por entregar a sus hijos una suma pequeña para gastos en golosinas o juguetes. Auméntela a medida que el niño sepa distribuir el dinero, de manera que le alcance para sus gastos sin pedir refuerzos.

—Acorde con su crecimiento, podrá asignarle mayor cantidad para gastar en libros, regalos de cumpleaños o ropa. Enséñele a canjear sus libros usados por los que necesita para el nuevo período escolar, es una manera de ahorrar.

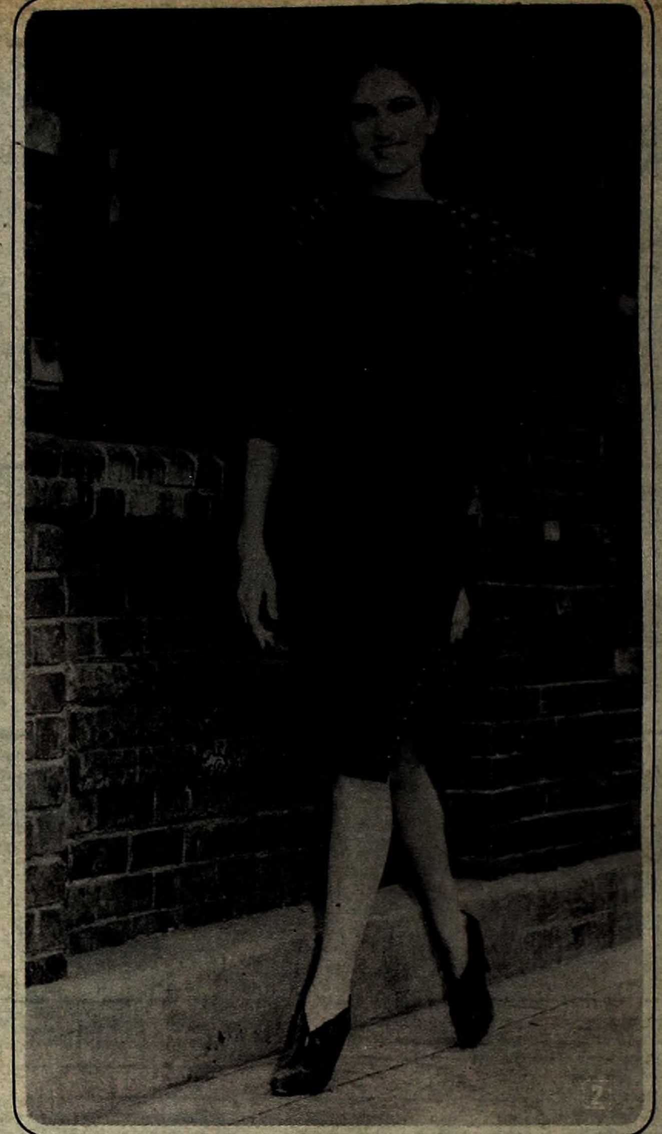
—Acostúmbrelo a participar de las tareas hogareñas. Si contribuye a limpiar su cuarto o hacer mandados, no le pague por estas actividades. Deberá sentir que él ayuda a mantener su casa, porque es un miembro de la familia, pero ésta no debe ser una tarea rentada. Si no realiza bien algunos de estos quehaceres, no lo castigue rebajando o suprimiendo su asignación semanal.

Si su hijo, ya adolescente, quiere emplearse para costear sus estudios o diversiones, permíteselo. Siempre que la actividad que elija, no le quite tiempo a sus estudios.

Solamente trabajando y ganando un sueldo adquirirá la noción exacta del valor del dinero. Pero, su hijo podrá tener ciertas ventajas si usted lo acostumbra desde pequeño.



1



2



5

En Líneas Clásicas o Modernas, Pero que sea Tricot

****

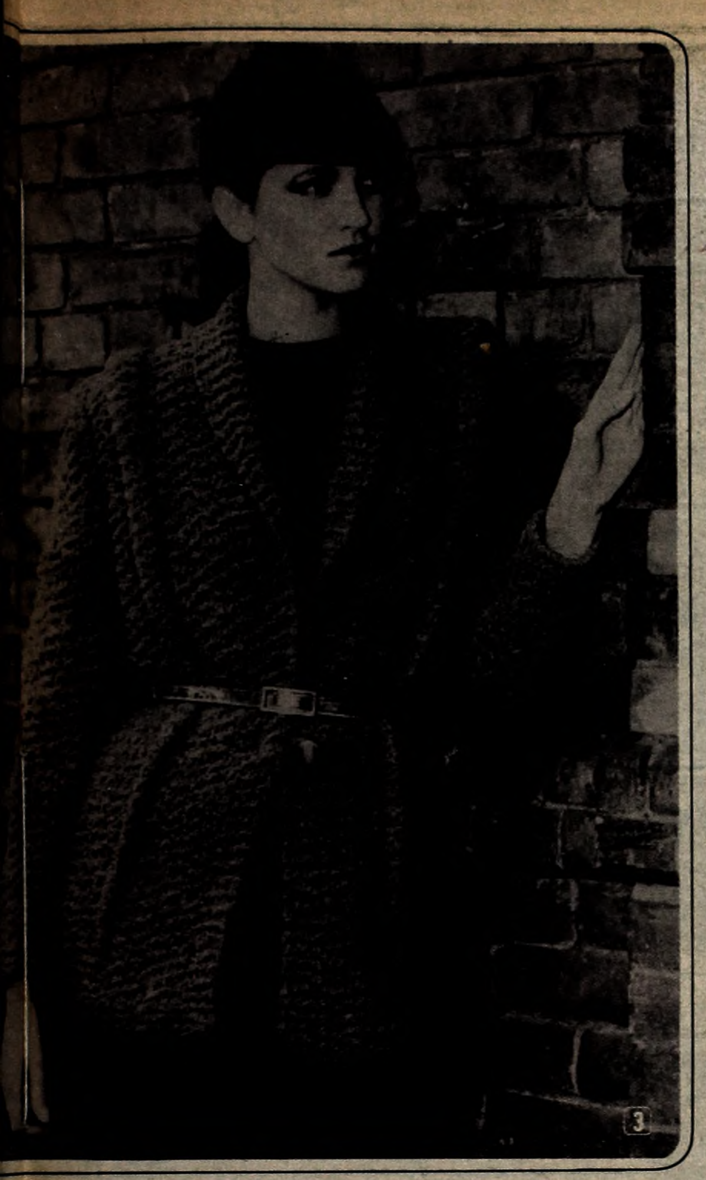
DIRECCIONES
INES RICUR - Malabia 1077
CATILAN - Obligado y Ramallo.
KISS - Maipú 971. Local 16. Galería del Este.

****

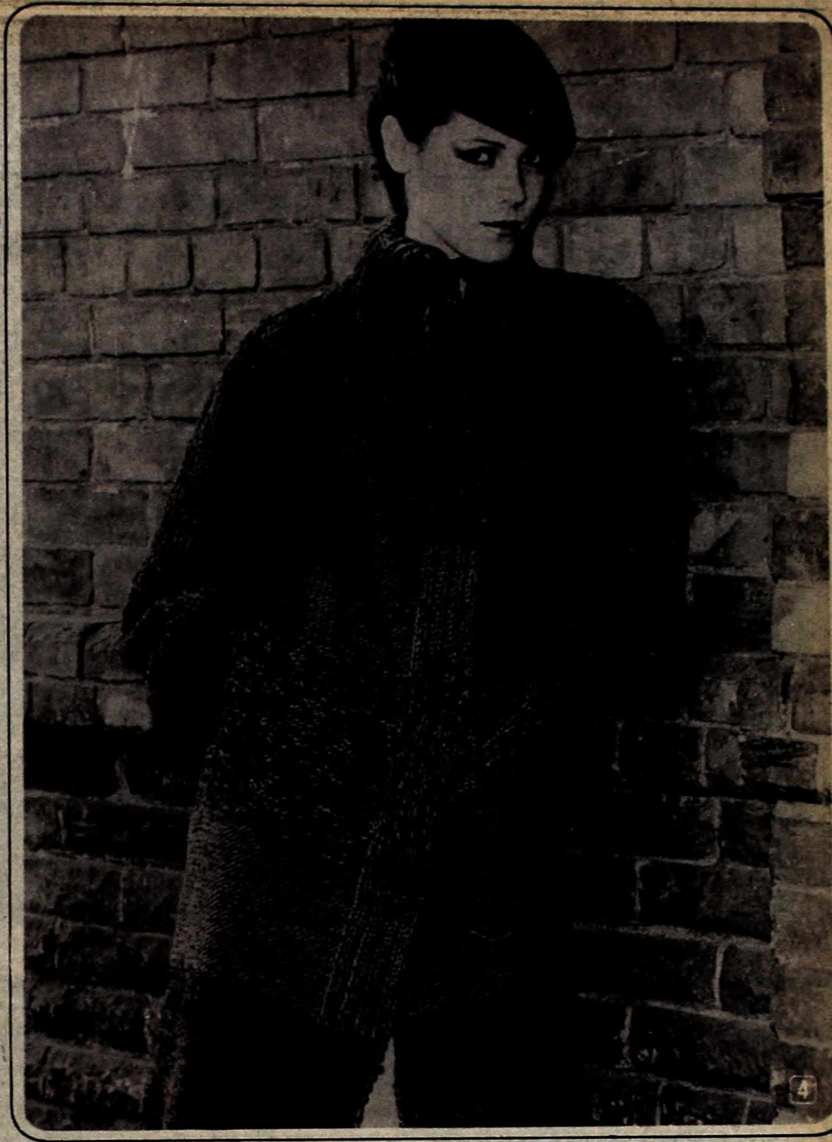
PRODUCCION
Graciela Zito
ASISTENTE DE PRODUCCION
María Elena García.

****





3



4



6

1 Un conjunto de corte clásico realizado en tonos de actualidad. El vestido, de línea recta y con cuello volcado en violeta —de moda este invierno— se acompaña con saco cardigan tres cuartos en color fucsia. Prende con nueve botones. (Inés Ricur).

2 Las tachas doradas destacan hombreras y tajo de este actual vestido en violeta intenso. Con escote al ras del cuello y mangas muy pegadas. La línea es recta y se anuda con lazo en la cintura. El tajo profundo, de rigurosa moda. (Inés Ricur).

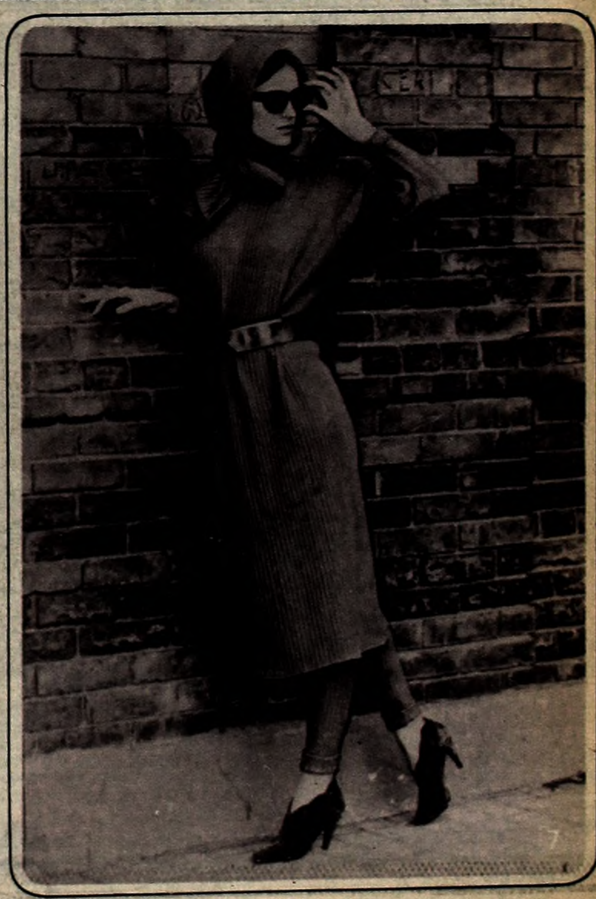
3 Bien abrigado es este saco de lana boucle color fucsia. El cuello con solapas tipo smoking, termina en un botón. Es de línea amplia y el detalle lo constituyen dos pliegues profundos en el frente que dan amplitud a las hombreras. (Catilán).

4 Teresa eligió un color clásico para este sentador saco de lana muy grueso. El cuello muy alto termina en un moño. En largo tres cuartos es ideal para usar con pantalones. Completa con dos bolsillos ojal. Las mangas son muy amplias. (Catilán).

5 El clásico cardigan se renueva esta temporada. Realizado en punto inglés y en color violeta, se prende con cinturón al tono. Claudia, prefiere un moderno saco de lana boucle en la gama del azul. Prende con broche dorado. (Catilán).

6 El fucsia reina esta temporada. Saco de lana boucle y cuello mao, abrocha con un solo botón en el cuello. Complementan, dos bolsillos tipo plaqué. Modernísimo es el saco de lana beige, plisado desde los hombros. Prende en el canesú. (Catilán).

7 Un conjunto de lana muy original en color coral, luce Teresa. El vestido es ancho y se ciñe con cinturón de cuero. Las mangas son amplias y se acompaña con un chal que puede usarse en la cabeza o el cuello. Las medias, se doblan en los tobillos. (Kiss).



7

A la hora del descanso, nada mejor que lograr un buen relax escuchando música en un estéreo convenientemente instalado. En un modular de líneas clásicas, se ubican libros, discos, adornos y el teléfono. Un amplio sillón de cuatro cuerpos de cuerina negra, proporciona comodidad. Completan el lugar dos pequeñas mesas de acrílico con forma de cubos, donde se ubican dos lámparas con pantallas de metal. Sobriedad y originalidad en este ambiente totalmente empapelado en vinílico lavable con dibujos geométricos. Los colores del papel son claros y permiten un contraste en esta sala totalmente alfombrada.



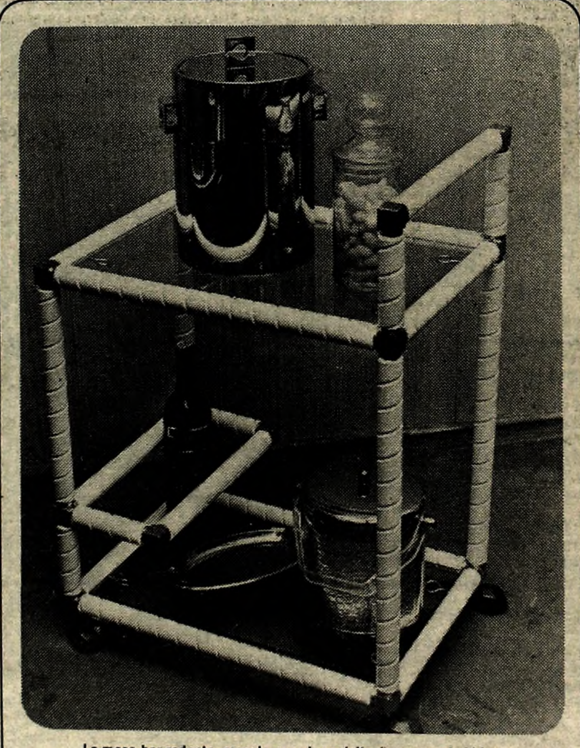


Detalles que Renuevan su Hogar

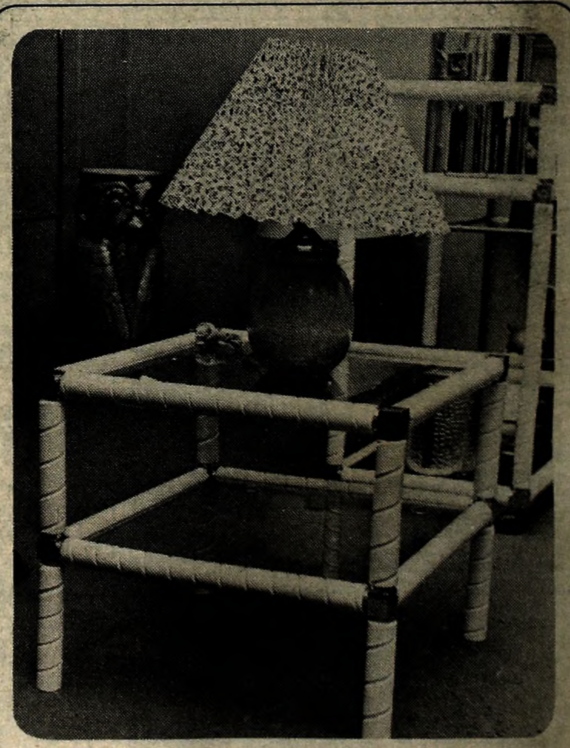


La renovación de un cuarto o living puede lograrse con pequeños cambios en la disposición de muebles, cortinas o accesorios. Una nueva lámpara, o una mesa-bar rodante pueden dar un efecto distinto. Los cortinados son indispensables en la decoración del hogar. Aquí, le sugerimos algunas novedades que le permitirán sentir que su casa se embellezca.





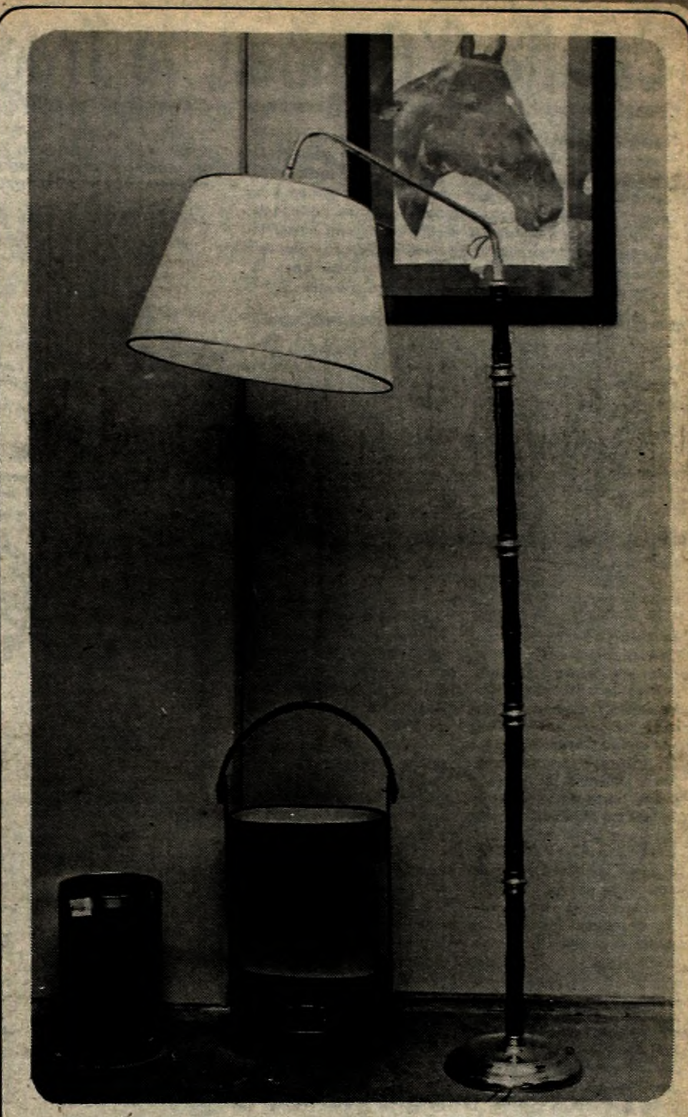
La mesa-bar rodante, cumple con el requisito de agrupar bebidas, hielera y bandejas en un original diseño realizado en madera laqueada en blanco. Tiene juntas de bronce. Santa Fe 1965



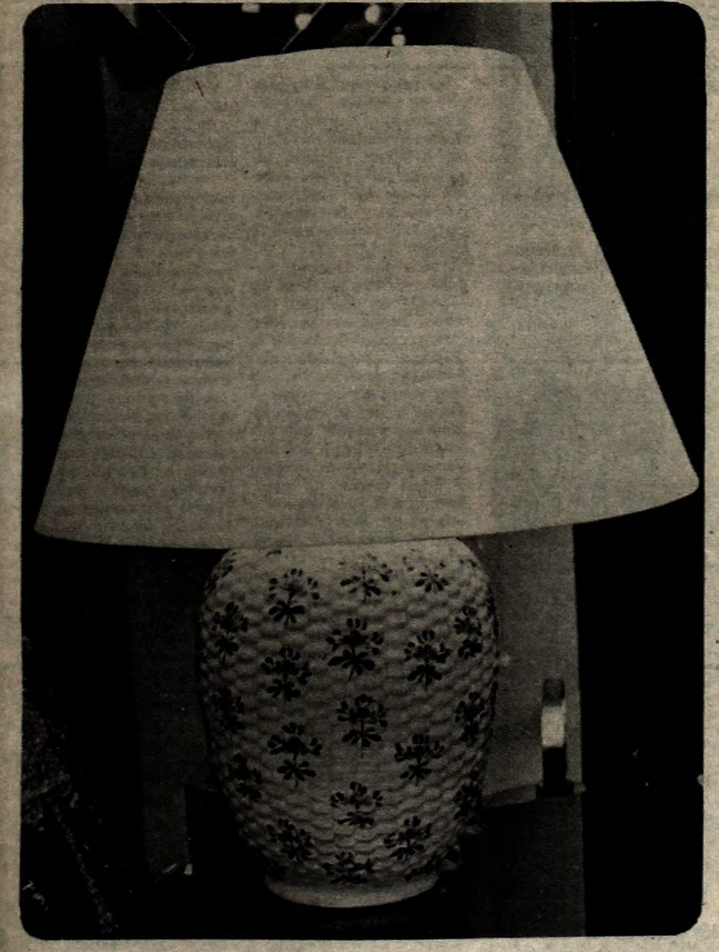
Para decorar una habitación informal; como velador o lámpara de mesa, se puede colocar esta pequeña lámpara de cerámica con pantalla plisada y estampada en motivos liberty.



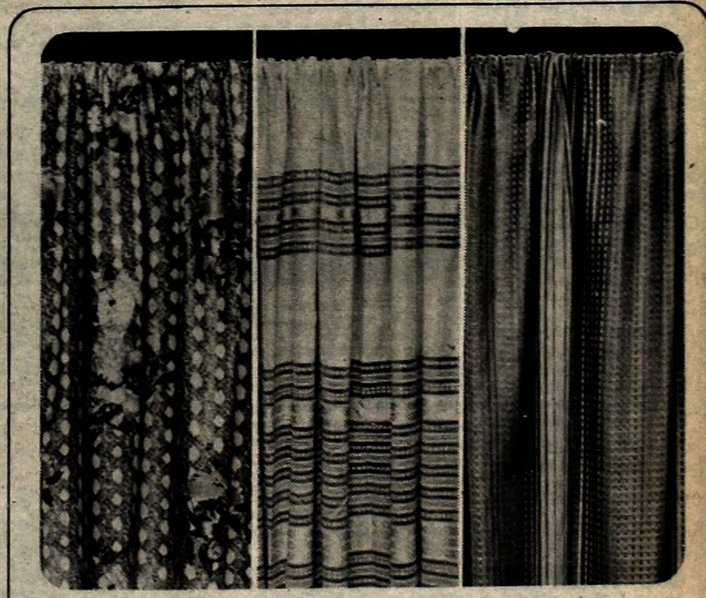
La primavera se instaló en esta moderna lámpara colgante de tela estampada en tonos de verde y ribeteada con cintas al tono. Un motivo de atracción en un cuarto para adolescentes.



Un lugar íntimo se logra con una buena iluminación. La lámpara de pie es indispensable en este rincón del living. Está realizada en madera oscura imitando caña y tiene detalles y pie de bronce.



La sobriedad es el estilo de esta lámpara con base de cerámica blanca pintada a mano con pequeñas flores. La amplia pantalla difunde armoniosamente la luz.



El toque de calidez y armonía en un ambiente, lo logran las cortinas. La primera, está diseñada en un estampado realizado en rojo, verde, amarillo y negro en tela de chintz rasado. Es de 1,50 m, ideal para un ambiente amplio y muy moderno. En la foto del centro, se destaca una tela acrílica con motivos de jaquard en sentido horizontal. Está bordada y vainillada en la gama del beige. Imprescindible para un dormitorio. La última opción, es en malla acrílica con detalles de cintas pasadas por la trama en tonos que van del marrón intenso al naranja.
Decoraciones REAL. Santa Fe 3328.

Camila O'Gorman, la Tragedia de un Amor Prohibido

El 18 de agosto de 1848, fueron fusilados en Santos Lugares, por orden del gobernador Juan Manuel de Rosas, los protagonistas de uno de los episodios más patéticos de nuestro pasado: Camila O'Gorman y el cura Uladislao Gutiérrez. Las convenciones morales de la época y la política se combinaron para matar la llamarada de una pasión prohibida y, además, considerada sacrílega. Encarnando el amor sin barreras, la pareja desafió sin vacilar el martirio y la muerte.

Camila O'Gorman había nacido en Buenos Aires en 1828 y pertenecía a una de las familias más encumbradas de la sociedad porteña. Su padre, de origen irlandés, fiel a las rígidas convenciones morales de la época, mantenía a su esposa y sus hijos bajo una férrea disciplina y no toleraba la menor falta ni la mínima desobediencia hacia su persona.

La patética historia de la tragedia de Camila comienza cuando ha cumplido 19 años. Estamos en 1847 y Juan Manuel de Rosas se halla en el apogeo de su poder. Bella, inteligente y de fogoso temperamento, Camila ha cursado los estudios que las costumbres de ese entonces permitían a las mujeres. Toca, además, el piano y forma parte del círculo de amigas de Manuelita Rosas, hija única del Restaurador.

Por razones de vecindad, la joven concurre a los oficios religiosos en el templo de la parroquia del Socorro. Uno de los sacerdotes de esa iglesia es el padre Uladislao Gutiérrez, de 27 años, oriundo de Tucumán y sobrino del gobernador de esa provincia. Gutiérrez, por su parte, suele visitar la casa de los O'Gorman, donde ingresa por su amistad con el hijo menor de la familia, Eduardo, quien también es sacerdote.

Entre Camila y Gutiérrez no tarda en nacer una pasión arrolladora que, lógicamente, deben ocultar. Se ven cada vez más a menudo, pero sus relaciones secretas empiezan a despertar sospechas. Íntimamente, saben que esa pasión está condenada, pero se han jurado amor eterno. Entonces deciden huir.

En la noche del 11 de diciembre de ese año de 1847 parten de Buenos Aires a caballo, en dirección al norte, llevando solo un par de maletas como equipaje.

La fuga de los amantes prohibidos es descubierta a la mañana siguiente y estalla el escándalo. La familia O'Gorman y las autoridades eclesiásticas, que se hacen mutuas acusaciones, tratan vanamente de ocultar el suceso. El caso no tarda en llegar a conocimiento del Restaurador, quien imparte la orden de captura contra los **"reos"**.

FUGA, DICHA Y FATALIDAD

Mientras tanto, los viajeros han llegado a Luján después de pasar la noche al aire libre. Desde allí siguen la marcha, siempre a caballo, rumbo al norte. Arriban a Rosario, cruzan el Paraná e ingresan en territorio entrerriano. Llegan a Paraná con pasaportes falsos que se han hecho extender a nombre de Valentina Desan y Máximo Brandier. Dicen ser un matrimonio de maestros. En esa época se exigía pasaporte para pasar de una provincia a otra.

La orden de captura de Rosas aún no ha llegado hasta allí y, por lo demás, nadie los conoce. Al parecer, la intención de la pareja prófuga era llegar a Brasil para radicarse en Río de Janeiro, pero deben desistir de ese propósito —que hubiera significado su salvación— por falta de dinero.

Por lo tanto y por sugerencia de un vecino de Paraná, resuelven fijar su residencia en la ciudad correntina de Goya, donde llegan viajando en barco en enero de 1848.

En Goya son bien recibidos por la población y allí deciden instalar una escuela de primeras letras, la primera de ese tipo que se fundó en la zona.

El vecindario simpatiza con la pareja y envía a sus hijos a la escuela. Camila y Gutiérrez, siempre bajo los nombres de Valentina Desan y Máximo Brandier, pasan días felices que serán los únicos de su vida. Y esa dicha durará pocos meses.

Una noche de julio de ese mismo año, asisten a una fiesta en la casa del juez de paz. De pronto, el trágico destino que les aguarda lanza su primer signo: un sacerdote que ha llegado de Buenos Aires, Miguel Gannon, sobrino del almirante Guillermo Brown, concurre a esa fiesta y reconoce a Gutiérrez. Y así lo delata dirigiéndose a él en voz alta:

—Padre Gutiérrez, ¿qué hace usted por aquí? ¿Hace mucho que salió de Buenos Aires?

Esto será el principio del fin. Camila y Gutiérrez deben admitir quiénes son realmente y las autoridades de Goya disponen la detención de ambos, tras lo cual envían un urgente despacho a Rosas dando cuenta de la novedad y pidiendo instrucciones.

La respuesta no se hace esperar mucho: los **"reos"** deben ser conducidos a Buenos Aires, con fuerte custodia y encadenados.

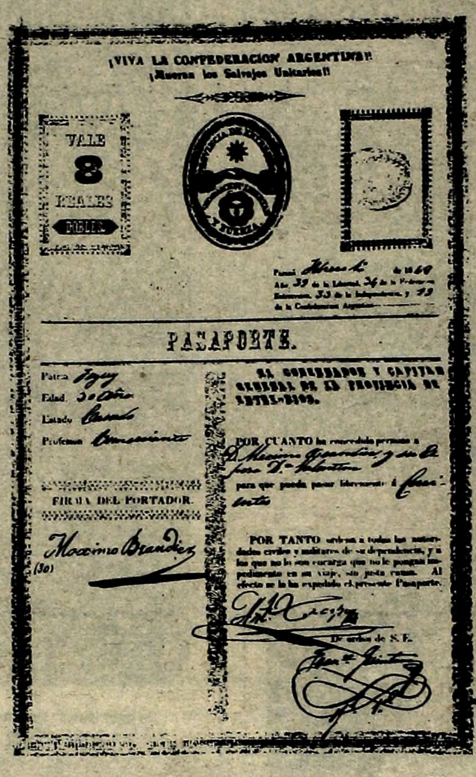
Así, en pleno invierno, tras cruzar el Paraná, se inicia la terrible travesía. Los desdichados amantes viajan separados, en sendas carretas.

Al pasar por Rosario, son tratados sin miramientos por las autoridades. Gutiérrez reclama mayor consideración hacia Camila, que está embarazada. Pide que la hagan viajar en una volanta y que le quiten las cadenas. Le niegan ese favor.

Allí los someten, por separado, a un interrogatorio. Camila y Gutiérrez dicen no estar arrepentidos de su amor y afirman que han obedecido la voluntad de Dios, ante cuyos ojos no se consideran en pecado.

LA ORDEN MONSTRUOSA

Mientras tanto, en Buenos Aires ha cundido la noticia del apresamiento de la pareja y de su penoso viaje de regreso. Todos saben que Rosas será inflexible y hasta el propio padre de Camila reclama para su hija sanción ejemplar por su **"horrendo crimen"**.


¡VIVA LA CONFEDERACION ARGENTINA!
¡Mueran los Salvajes Unitarios!

VALE 8 REALES

PASAPORTE.

Patria: Tuyu
Edad: 30 años
Estado: Casado
Profesion: Comerciante

FIRMA DEL PORTADOR.

Maximo Brandier
(30)

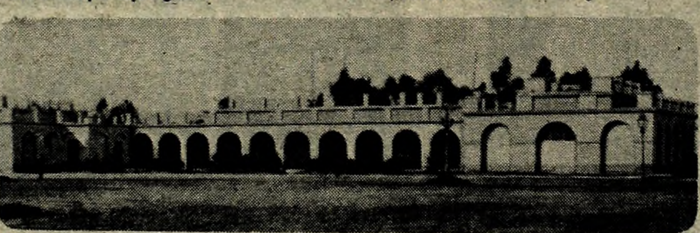
EL GOBERNADOR Y CAPITAN GENERAL DE LA PROVINCIA DE ENTRE-RIOS.

POR CUANTO ha concedido permiso a D. Maximo Brandier y su esposa D.ª Valentina para que pueda pasar libremente á Corrientes

POR TANTO ordena á todas las autoridades civiles y militares de su dependencia, y a los que no lo son encarga que no le pongan impedimento en su viaje, sin justa causa. Al efecto se le ha expedido el presente Pasaporte.

De orden de S. E.

El cura Gutiérrez y Camila O'Gorman obtuvieron, bajo nombres falsos, este pasaporte, en la ciudad de Paraná, el 1º de febrero de 1848. La fotografía reproduce el documento original.


Residencia de Juan Manuel de Rosas en Palermo. Aquí se reunían Camila O'Gorman y Manuelita, grandes amigas, antes de comenzar el trágico romance.


Juan Manuel de Rosas firmó la sentencia de muerte contra la pareja.

Pero en realidad nadie supone que ese castigo se convertirá en fusilamiento. Incluso en el seno del gobierno de Rosas, parece ser que, por lo menos hasta ese momento, no se ha pensado en tal monstruosidad. Tanto es así que se ha dispuesto para Gutiérrez un alojamiento en el cuartel de policía que funciona en el Cabildo. En cuanto a Camila, se le tiene preparada una habitación en uno de los conventos de la ciudad. La misma Manuelita, su amiga, se ha encargado de que no le falte nada y hasta hace comprar para ella, de su propio peculio, un juego de dormitorio y un piano.

Pero las cosas no suceden como la mayoría piensa. Lo cierto es que Camila y Gutiérrez prosiguen su viaje sometidos a un verdadero martirio.

Próximos a Buenos Aires, la custodia recibe una inexplicable orden de Rosas: los presos deben ser conducidos al cuartel de Santos Lugares y no a Buenos Aires.

En la guarnición militar de Santos Lugares los recibe el jefe de ésta, Antonio Reyes.


Antonio Reyes, edecán de Juan M. de Rosas, ejecutor de la pena de muerte.

Camila y Gutiérrez son alojados en celdas separadas y engrillados. La joven comunica a Reyes que está embarazada y le ruega que le quiten los hierros que aprisionan sus pies. El jefe militar se apiada de ella, pero todo lo que puede hacer es ordenar que forren el aro de los grillos con un género para que no lastime sus carnes.

Tampoco Reyes imagina lo que se avecina. Aunque, como todo el mundo, no se explica el traslado de la pareja a Santos Lugares, supone que los jóvenes amantes serán, por supuesto, procesados y sancionados, pero no condenados a muerte.

Pocos días después, fulminante, llega la orden de Juan Manuel de Rosas. Los **"reos"** deben ser fusilados.

Reyes, paralizado por la sorpresa, no lo puede creer. Entonces se le ocurre una idea que pueda salvar por lo menos a Camila. Rosas ignora seguramente que Camila está encinta y, por una tradición que se remontaba a la Edad Media, no suele aplicarse la pena capital a una mujer en ese estado. Pero no por la mujer misma, sino para preservar la vida del hijo por nacer. Envía entonces un chasqui con carta para Manuelita comunicándole la novedad y pidiéndole que interceda ante su padre. Pero el mensajero es interceptado al llegar a San Benito de Palermo, residencia del gobernador, y la carta va a parar a manos de Rosas. Furioso, éste insiste en la orden y, de paso, formula violentos reproches a Reyes por haberla dilatado.

Se ha discutido mucho este acto de Rosas, considerado uno de los más crueles de su gobierno. Los historiadores rosistas lo justifican afirmando que el Restaurador se vio obligado a proceder así por razones superiores de Estado, es decir, políticas. Y aunque parezca paradójico, gran parte de responsabilidad en la terrible condena tuvieron los unitarios, sus enemigos.

En efecto, desde su exilio en Montevideo y Chile, los unitarios venían desatando en esos días una implacable campaña periodística contra el régimen rosista, acusándolo de fomentar y tolerar un estado de corrupción general. Y aprovecharon el escándalo del caso Camila O'Gorman y el cura Gutiérrez para dar mayor fuerza a sus argumentos.

Es así que Rosas, para probar que no tolera ninguna **"inmoralidad"** decide proceder con mano dura y dispone el fusilamiento.

La sentencia es fundada jurídicamente. Los asesores de Rosas le proporcionan los argumentos y uno de aquéllos es Vélez Sársfield, el eminente autor de nuestro Código Civil. Se dice que fueron esos juristas quienes aconsejaron a Rosas el ajusticiamiento. Pero eso no está probado.

Lo cierto es que, años después, desde su destierro en Inglaterra, Rosas dirá en una carta: **"Nadie me aconsejó nada respecto a la ejecución del cura Gutiérrez y de la señorita Camila O'Gorman y por lo tanto nadie más que yo es el responsable de la ejecución"**. En otra carta, escribe: **"Ninguna persona me aconsejó la ejecución del cura Gutiérrez y de Camila O'Gorman, ni persona alguna me habló ni escribió en su favor"**.

FINAL DE LA TRAGEDIA

En la noche del 17 de agosto de 1848, Antonio Reyes comunica a los presos la terrible sentencia. Gutiérrez pide que se le permita enviar una esquela a su amada. Se accede a ello y se hace que le entreguen un pequeño papel en el que ha escrito: **"Camila mía: me anuncian que debemos morir. Ya que no podemos seguir juntos en la Tierra, lo estaremos en el cielo. Te abraza, tu Gutiérrez"**.

Al día siguiente, a las 10 de la mañana, ambos son sacados de sus celdas y, con los ojos vendados, los conducen en sendos sillones portátiles hasta el patio del cuartel. Los sientan en banquillos, al pie de un paredón. El pelotón de fusilamiento ya está formado y apunta con sus armas.

Se ordena la descarga. Gutiérrez muere en el acto, con una bala en la cabeza y otra en el pecho. Pero con Camila ocurre algo extraordinario: ha recibido un proyectil en el vientre y otro en las piernas. Vive aún y su vestido empieza a arder. Mueve la cabeza y gime acosada por un dolor atroz. Un soldado acude con un balde de agua para apagar el fuego. Se ordena enseguida una segunda descarga y esta vez, ya totalmente cubierta de sangre, Camila es herida de muerte.

Se cuenta que en el sitio donde cayó la sangre de Camila, al pie del sombrío paredón de fusilamiento, crecieron margaritas silvestres.

UNA BATALLA TOTAL CONTRA EL CANCER

1ª Parte



LA SALUD DE LA FAMILIA

Todos los habitantes de este planeta tienen un enemigo común: el cáncer. Una enfermedad que registra 80.000 casos nuevos cada año en nuestro país. Un mal que, afortunadamente, se puede vencer o atenuar. Un diagnóstico precoz y un tratamiento inmediato, son los dos factores esenciales para luchar contra esta enfermedad que ataca a la población mundial sin distinción de sexo o edad. Las últimas estadísticas registran una superación en los métodos que posibilitan salvar a un paciente. Hace una década, solo uno de cada 10 pacientes tenía probabilidades de curarse. Hoy uno de cada tres puede vencer el mal. Los métodos terapéuticos que se utilizan actualmente son tres: cirugía, radioterapia e inmunología. El enemigo mortal es vencido día a día en distintos puntos del continente, con diferentes procedimientos de la ciencia médica que tienen por objetivo común: aniquilarlo definitivamente.

RADIACIONES

La aplicación de rayos de neutrones sobre tumores ha dado resultados positivos a investigadores norteamericanos. El doctor Lionel Cohen realizó experimentos en pacientes con cáncer y logró resultados prometedores. En muchos casos se redujeron los tumores y en otros, desaparecieron totalmente.

Según sus propias declaraciones, el doctor Cohen estima que se necesitarán cinco años sin recaídas, para determinar si el tratamiento ha dado o no resultados.

Otra terapia radiactiva ha sido puesta en práctica por el doctor F. Kristian Storm, de la Universidad de California. Utiliza un magnetrodo que emite rayos de radio de onda corta para elevar la temperatura de los tumores.

La hipertremia o terapia con calor, destruye las células cancerosas sin herir la piel o los tejidos normales.

El equipo investigador ha experimentado con diversos tipos de tumores sólidos, excepto los del cerebro. En la actualidad se está evaluando el magnetrodo para determinar si su uso es más efectivo solo o con quimioterapia.

Un descubrimiento realizado por el profesor francés Jean Bernard Halpern, puede revolucionar el campo de la radioterapia: La resistencia del ser humano a dosis de rayos X que hasta hace muy poco se consideraban mortales.

Las experiencias se iniciaron con ratas de laboratorio a las que se les inyectó una droga que permitió reducir los efectos mortales de las radiaciones.

Aún no se ha considerado aplicar este estudio en seres humanos, pero es una contribución concreta para proseguir con los trabajos en este área.

DROGAS: OTRA ESPERANZA

Interferón

Los tumores cancerosos de pecho pueden disminuir con el uso de "Interferón", una proteína que las células producen naturalmente al ser atacadas por un virus.

En la Sociedad para Investigaciones de Nueva York, se consiguió reducir tumores en 7 de las 16 enfermas de este mal. También se lograron efectos positivos en otros dos tipos de cáncer: melanoma maligno (cáncer en la piel) y linfoma de Hodgin (cáncer del sistema linfático).

Esta droga fue descubierta en 1970 por el médico sueco Hans Strander, quien con su aplicación logró prolongar la vida de enfermos de osteosarcoma (cáncer de huesos).

La difusión de esta sustancia dependerá de otras pruebas que permitan establecer por qué esta droga ayuda notoriamente a determinados enfermos y no produce respuestas positivas en otros.

Rasavé

Es una droga muy económica descubierta por el médico español Gregorio Ramón Cebrián. Actúa destruyendo las células cancerosas y evitando su reproducción. La ventaja de esta sustancia es que no interfiere en el desarrollo de las células sanas y es totalmente inocua.

En los tumores de piel se ha logrado curar casi el ciento por ciento de los casos. Varios profesionales de distintas nacionalidades opinan que su aplicación no produce "curas milagrosas" pero que es uno de los medicamentos que coadyuva en el tratamiento de este mal.

Fterafur

Una molécula descubierta en Israel en 1962 se está investigando en nuestro país. Este compuesto, que aún no ha sido industrializado, tiene efectos destructores en el cáncer de estómago y puede combatir tumores cerebrales y pulmonares.

El doctor Samario Chaitchik, afirmó en una visita a nuestro país, que en la actualidad las posibilidades de sobrevivir al cáncer son de un 60%, mientras que hace diez años, solo se lograba curar un 7%. En todos los casos manifestó que la acción combinada de radiaciones y quimioterapia logran destruir las células enfermas.

Nogamen

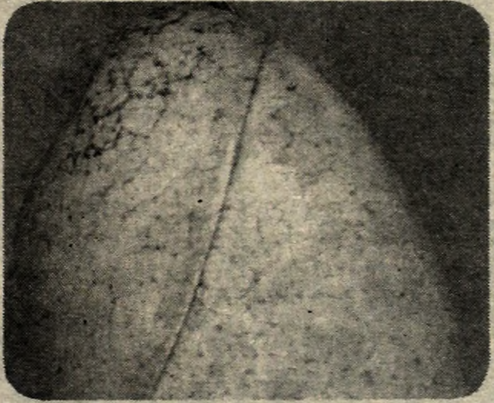
Esta droga, parece ser que apunta a revolucionar la lucha anticancerígena. El Nogamen convierte las células cancerosas en normales en lugar de destruirlas. Este producto fue descubierto por el médico español Mario Gonzálvez Gonzálvez y las investigaciones realizadas en el Hospital General de Asturias han logrado curar 14 de los 34 casos tratados.

Aún está en fase experimental y uno de los inconvenientes que presenta es que sus efectos cesan cuando el paciente deja de ingerir la droga.

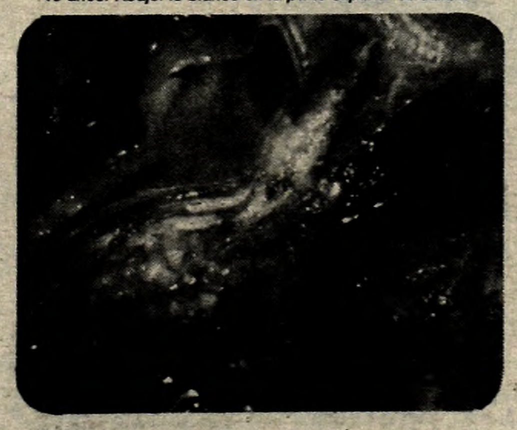
VAU 81

El Vau 81 no es un fármaco sino un alimento compuesto a base de sustancias contenidas en la carne, el pescado, huesos, leche, miel y otros productos.

Es un líquido viscoso de color amarillento o rojizo descubierto por científicos soviéticos con quienes cooperan empresarios austríacos.



Arriba: visión parcial de un pulmón sano, en un hombre de 45 años. Abajo: lo blanco en la parte superior es cáncer.



Este "remedio" logró el retroceso de tumores, la normalización de la sangre y la desaparición de metástasis y dolores.

Los biólogos comparan este efecto con el de la vitamina C contra el escorbuto. Un remedio simple pero que fue desconocido durante mucho tiempo.

Cyklokapron

La aplicación de esta droga en pacientes de cáncer avanzado en senos y ovarios produjo resultados espectaculares en el Hospital de Malmol, Suecia. El equipo investigador, bajo la dirección del profesor Birger Astedt, aplicó este fármaco en cánceres de abdomen y cerebro. Se logró enquistamiento de los tumores y se evitó su crecimiento, aun en pacientes moribundas.

Acetomicina

Esta sustancia química, diseñada por una computadora en la Universidad de California, ha sido probada en ratas de laboratorio y aún no se publicaron sus beneficios en seres humanos.

El doctor Martín A. Apple advirtió que no es posible asegurar que el comportamiento de este fármaco en seres humanos, provoque resultados tan positivos como en animales.

Víbora molida

Una cápsula que contiene carne y huesos molidos de la culebra cascabel, fue administrada a pacientes con diferentes tipo de cáncer. Sus resultados fueron maravillosos ya que esta droga, no solo mejoró el estado físico general de los pacientes, sino que atemperó el mal.

Actualmente se investiga este descubrimiento de un instructor de la guardia de Asistencia Rural de Costa Rica, en Alemania, Francia y Estados Unidos.

El capitán Rafael López Calleja trabajó durante doce años en investigaciones sobre prevención de mordeduras de serpientes.

Thymidine

Otra sustancia que aún está en su faz experimental es el Thymidine, un compuesto de células humanas que hasta el momento se aplicó a ratones con resultados satisfactorios.

La nueva droga fue aplicada por un equipo de científicos de la Universidad de Maryland, Estados Unidos. Según sus descubridores, el único inconveniente consiste en conseguir suficiente cantidad de Thymidine, ya que hacen falta varios kilogramos para un solo paciente.

Palcossio LV

El jugo gástrico del buitre puede contribuir en la lucha contra el cáncer. Este líquido procesado y sintetizado, fue aplicado en seres humanos y se evidenció que además de detener los tumores en el lugar afectado, vuelven a crecer células normales.

La original fórmula se descubrió en Colombia y el médico Miguel Palencia salvó la vida de un paciente desahuciado.

Vitamina C

Una sobredosis de vitamina C puede prolongar la vida de enfermos cancerosos. Así lo afirmó el profesor Akira Murata, de la Universidad de Saga, Japón.

Suministrando de 5 a 60 gramos de esta vitamina a pacientes seriamente afectados logró la supervivencia de varios enfermos graves.

Hormonas

El médico norteamericano Charles Hubay, del Hospital Universitario de Cleveland, Estados Unidos, advirtió que la aplicación de un compuesto antihormonal produjo resultados efectivos en el tratamiento de la segunda etapa del cáncer del seno.

El Tamoxifen fue suministrado a 100 pacientes que sufrían de este mal. El 90% de las afectadas superó la enfermedad, mientras que en el 10% restante no produjo efectos ya que los tumores que padecían eran receptivos al estrógeno.

Aceite de tiburón

El cáncer de útero puede ser reducido con píldoras hechas a base de aceite de hígado de tiburón.

Desde hace 20 años, la doctora sueca Astrid Brohult investiga con éxito este nuevo tipo de terapia, que se aplica paralelamente con rayos.

El tratamiento limita el crecimiento de células cancerosas y logra la reducción de la mortalidad en un 30% de los casos. Resta que las autoridades sanitarias suecas consideren a estas píldoras como medicamentos para la difusión de su uso.

Benzaldehido

Investigadores japoneses del Instituto Scripps de San Diego, Estados Unidos, comprobaron que esta sustancia contenida en el medicamento Laetrile, dio buenos resultados en el cáncer de pulmón. Los médicos informaron que utilizaron el Benzaldehído en forma aislada, pero la Administración de Drogas y Alimentos negó su uso. La Corte Suprema está considerando la posibilidad de levantar la prohibición.

Ciplatino

Este medicamento, combinado con la Bleomicina, dio resultados altamente satisfactorios en casos avanzados de cáncer. La experiencia se realizó en Denver, Estados Unidos, en pacientes que habían sido sometidos a bombardeos de rayos sin que éstos lograran efectos benéficos.

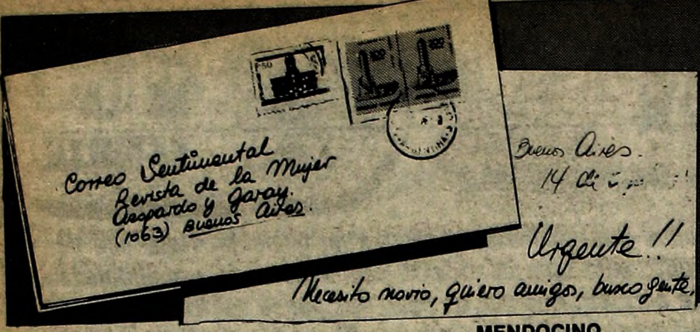
Sin embargo varios investigadores coincidieron en señalar que el Ciplatino da resultados combinándolo con radioterapia.

Levan

Esta droga actúa como agente inmunoterápico estimulando el sistema de defensa contra las células cancerosas y, como factor quimioterapéutico, luchando directamente contra las células que forman el tumor.

El tratamiento curó el 80% de casos de tumores cancerosos en animales. Todavía no se han realizado experiencias con seres humanos, ya que el Ministerio de Sanidad israelí, no otorgó aún, su autorización. Una vez que ésta haya sido dispuesta, equipos médicos israelíes y franceses emprenderán trabajos conjuntos de acuerdo con un convenio de cooperación suscripto entre las Universidades de Tel Aviv y Réné Descartes.

Esto prueba que, aunque estas drogas se hallen en etapa experimental, la lucha contra esta enfermedad se libra en Europa, América y los países del Este con igual intensidad.



SOLITARIA

Quiere cartearse con ancianos que necesiten compañía. Es viuda de 61 años; Josefa de Amatriain, Jogon y Lima, Claypole. C.P. 1849.

BUSCAN AMISTAD

De 18 a 23 años; las primas Elizabet, Gloria y Valeria más dos amigas, Alejandra y Carmen. Escribir a Thames 1772, San Justo (1754). Provincia de Buenos Aires.

CARIÑOSO

Busca señorita sin importarle su belleza física, de buenos sentimientos. Carlos Díaz, Guayanas 167, Libertad, Bs. As.

TIMIDO

Necesita la ternura de una mujer de 20 a 35 años, para formar un hogar noble y sincero. Juan C. Román, Melián 1880 Cap. Fed. (C.P. 1430).

PRIVADOS DE LIBERTAD

Desean cartearse con católicos apostólicos romanos. Mario R. Varas y Luis A. Canova; casilla de correo Nº 79 (1900) La Plata, Pcia. de Bs. As.

MUCHACHO

Necesita recibir correspondencia de señoritas, José Vito, Maipú 1272, Don Bosco 1876. Pcia. Bs. As.

VIUDA

Agradable y honesta, quisiera rehacer su vida con hombre de similar edad (53 años) de buena posición. Eva Pintos, Máximo Paz y Trinidad: Monte Grande C.P. 1842.

MENDOCINO

Tímido pero inteligente, de 24 años, escribe poemas y necesita entablar correspondencia con señoritas de 18 años en adelante. Jorge L. González, Av. Córdoba 5526 2º piso. (1414).

DESEOSA

De entablar correspondencia con personas que tengan de 25 a 35 años. Tiene 26. María Cherep, Villegas 574, 1826, Remedios de Escalada, prov. de Buenos Aires.

INDEPENDIENTE

Viuda, de 50 años, rubia y de carácter alegre, desea relacionarse con hombre de 50 a 60 años, con fines serios. Z.G., Vera 968, C.P. 1414 Capital Federal.

BUSCA NOVIA

Joven tímido de 27 años. Juan Alberto Vitali, Alvear 4126, La Tablada, prov. de Buenos Aires.

BUSCA DIVERSIONES

Uruguayo que dice ser simpático y cariñoso, de 19 años. Julio César, Yrigoyen 2068, Florida, prov. de Buenos Aires.

GUSTOSA

De mantener relación amistosa con chicos y chicas de 17 años. Estella Maris, Güemes 512, Temperley, prov. de Bs. As.

FORMAR HOGAR

Busca señor de 37 años, con señorita de 27 a 30. Hugo Herrera, Don Orione 2234, Lanús Oeste, prov. de Buenos Aires.

SIN PRETENSIONES

Busco novia. No importa que sea linda o fea. Tengo 25 años. Alberto Abraham, Moldes 4897, Isidro Casanova 1765, prov. de Buenos Aires.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

"Confundir" a una sagitariana no es ninguna hazaña. La sangre se le sube a la cabeza y se pone agresiva, incoherente, capaz de ofender a cualquiera. Diez minutos más tarde, calmada, siente una honda vergüenza, pero es muy torpe para **"arreglar"** la situación; queda mal ante todo el mundo. Conociendo su verdadera naturaleza impulsiva pero noble, merece ser perdonada.

Atención signos de Aire: en este mes todo marcha mejor, con un ritmo más acelerado para ustedes. No dejen para mañana lo que puedan iniciar hoy.

Los bebitos de Libra y de Aries son muy delicados en cuanto a los ojos y los riñones. Libra especialmente suele sufrir de pequeños problemas así: infecciones en los ojos, tejido conjuntivo y molestias con la micción. Al notar estos fenómenos, la mamá debe acudir inmediatamente al médico.

Eso de **"voy a tomar un diurético para deshincharme"** para **"lucir más esbelta"**, es un procedimiento muy peligroso; más si usted pertenece a algunos de los signos "cardinales" como Aries, Cáncer, Libra y Capricornio. Tomar diuréticos significa: acelerar la función renal; en el caso de tener cálculos o arenilla, de lo que usted no tiene conocimiento, puede provocar un **"movimiento"** del cálculo y como consecuencia, un cólico.

Una persona apática, triste, con frecuentes estados depresivos a menudo pertenece a un signo de Tierra, especialmente a Virgo. En la mayoría de los casos las razones son orgánicas: en la mujer es un problema de sus glándulas y en el hombre de su metabolismo. Una vez detectada la causa, el tratamiento clínico, combinado con una bien aplicada sicoterapia da excelentes resultados.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Días 27-28: Luna en Escorpio. Favorece a los signos de Agua. Acentúa la atracción amorosa, ¡pero también los celos!

Días 29-30: Luna llena en Sagitario-Géminis. Confunden y distraen en las tareas caseras, producen desperfectos. A los signos donde se produce la lunación, (Sagitario y Géminis) los amenaza con una discusión.

Días 31-1 y el 2 por la mañana: Luna en Capricornio. Despeja la mente, ayuda la concentración. Favorece a los signos de Tierra. Dificulta la digestión en general.

El 2 por la tarde: Luna en Acuario, magnífico para toda tarea intelectual; ayuda a tomar decisiones rápidas. Favorece a los signos de Aire y de Fuego.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos



Aries

Amor: surgen ciertos inconvenientes: mal humor, intolerancia, roces con familiares de edad..., Procure no prestarse a esas influencias!

Finanzas: un pequeño problema en torno de un asunto judicial o documento. Conviene "cubrirse" a tiempo, para no verse en emergencia con un pago o gasto extra, que sería por la casa.

Salud: digestión difícil, tensión nerviosa, insomnio.



Tauro

Amor: los días 27-28 son algo tensos, conviene evitar discusiones. La semana trae más adelante un entendimiento, un diálogo amable y espontáneo.

Finanzas: mejorando a partir del 31, usted tendrá múltiples oportunidades para conseguir artículos que le falten. Resultados óptimos de un negocio o trabajo.

Salud: conviene evitar los alimentos que fermentan.



Géminis

Amor: hasta el 31 Venus la ayuda desde Géminis mismo, pero la lunación de los 29-30 pone una nota desagradable en la pareja. Para evitarlo: ¡no tocar temas enojosos!

Finanzas: ciertos tropiezos y apuros por algo que usted compró en un momento de debilidad. ¡Podrían faltarle algunos pesos para algo imprescindible!

Salud: molestias respiratorias, menor resistencia, jaquecas.



Cáncer

Amor: a partir del 30 viene una etapa muy favorable: Venus está transitando en Cáncer. Junto con Mercurio ofrece diálogo, reconciliación, comprensión.

Finanzas: mejoran también mediante una idea práctica que le permitirá ahorrar mucho dinero: puede ser en una compra masiva o arreglo de una prenda vieja.

Salud: gran mejora, vitalidad, resultados de un tratamiento.




Leo

Amor: ciertos recocitos en los días 27-28 por celos y por algo que usted considera injusto, ofensivo. Puede evitarlo, evitando también la interferencia de familiares y terceros.

Finanzas: necesidad de una compra o gasto urgente, del que usted se asustará un poco a primera vista. Ayuda de su pareja.

Salud: bastante buena, si no hace abusos en la mesa.



Virgo

Amor: los días 29-30 son bastante negativos; posible disgusto en una reunión, cita, salida. Los días excelentes, en cambio: los 1-2, se prestan para un acercamiento.

Finanzas: muy buenas, si usted ha podido aprovechar ese ¡"Júpiter propio" en su signo! Excelente comienzo en una actividad nueva o reanudada.

Salud: mejora notable, fortaleza, pero molestias intestinales.



Libra

Amor: el día "clave" el 2 por la tarde, muy aconsejable para una "tratativa de paz". Semana algo tensa con ciertas tendencias melancólicas... ¡Domine su estado de ánimo!

Finanzas: pequeño tropiezo en el trabajo o en sus gastos, alterando bastante su presupuesto. Haga sus compras antes del día 31, si puede.

Salud: fatiga, digestión lenta, hipersensibilidad, falta de sueño.



Escorpio

Amor: dos días muy buenos: los 27-28 con la Luna en Escorpio. Mejoran las relaciones conyugales y familiares; usted derrama seducción, magnetismo.

Finanzas: gran mejora después del 31, todo irá con mayor facilidad y usted también estará llena de ideas prácticas y salvadoras.

Salud: buena, mejora también su estado anímico y con él su metabolismo.



Sagitario

Amor: la luna llena de los 29-30 amenaza con un disgusto "gratis", procure evitar toda discusión con su pareja y sus familiares.

Finanzas: también allí la semana inclina a diversas imprudencias. Peligro de comprar conservas o alimento envasado en mal estado; esté muy atenta al adquirirlos!

Salud: esta semana se presta mucho para un régimen totalmente aliviado de grasas.



Capricornio

Amor: Complicaciones en su cielo: usted tiene toda la razón, quiere evitar roces, pero habrá comentarios o provocaciones que podrían alterar su gran autocontrol.

Finanzas: muy favorables, excepto para las compras femeninas a las que debe por ahora aplazar un poco. Un resultado casi inesperado y muy bueno en su trabajo.

Salud: en franca mejora, si evita picantes y bebidas.



Acuario

Amor: el 2 por la noche puede traerle las respuestas, por cierto positivas, en su vida de pareja. La semana es un poco tensa, como antes de la "gran decisión"...

Finanzas: sea muy cuidadosa y organizada, ya que corre el peligro de no poder terminar un trabajo muy importante, que más tarde la beneficiaría mucho.

Salud: descanse y relájese antes de trabajar. Recuperación.



Piscis

Amor: los días 27-28 son como para aprovecharlos bien, ya que los que siguen, 29-30, podrían hacer peligrar su tranquilidad. Son días como para ¡no abrir la bocal...

Finanzas: timoneando con cuidado puede usted salvar su presupuesto como para permitirse un pequeño lujo en los días 1-2. Un trabajo que trae gran reconocimiento.

Salud: no altere su régimen de comidas, siga siendo metódica.

Los Enteritos en Plush que se Pueden Realizar en dos Horas

(Foto de este modelo en tapa)

Para este enterito se necesitan 0.80 m de tela de plush de 1.30 de ancho y 0.20 m de la misma tela en color blanco.

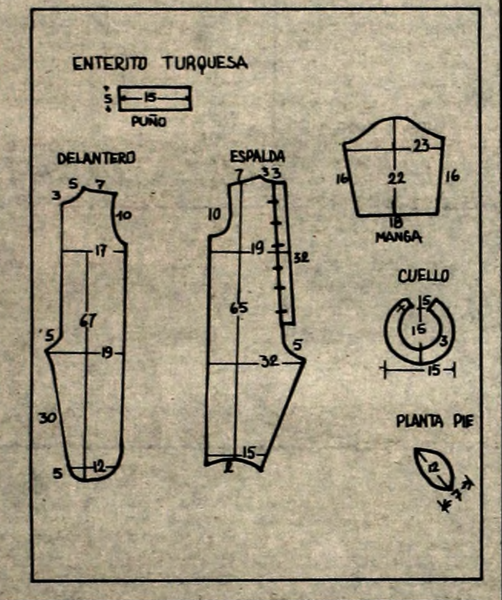
Llevar los moldes al tamaño natural guiándose por las medidas indicadas en los mismos y cortar sobre la tela, dejando los márgenes necesarios para efectuar las costuras.

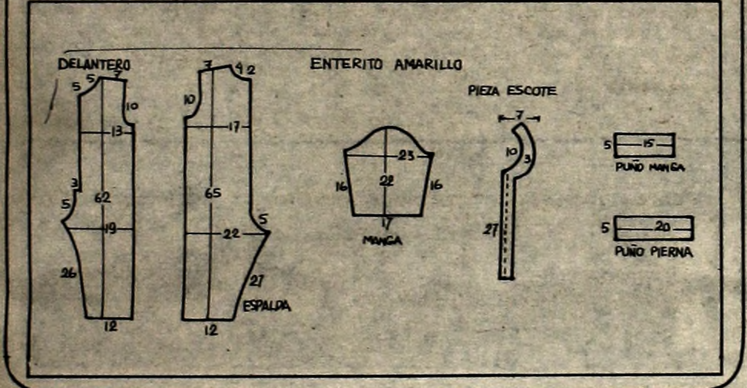
Unir el delantero a la espalda, cosiendo los costados y los hombros. Coser las entrepiernas. Introducir una pierna en la otra enfrentando las partes por el derecho y coser el centro o tiro, desde la abertura atrás hasta el escote adelante. Cortar una tira de 34 cm. de largo por 5 cm. de ancho y aplicarla como vista en la abertura atrás. Aplicar la planta pie. Unir la pieza por el borde superior y los extremos y aplicarla en la abertura. Coser la manga, unir el puño formando un círculo y colocarlo doblado por la mitad, frunciendo el borde inferior de la manga a la medida del puño. Aplicar las mangas en las sisas, embebiendo el borde superior de la manga. Cortar todas las costuras dejándolas de ½ cm. de ancho y sulfilarlas juntas con puntadas muy chicas. Bordar los ojales y coser los botones. Coser la aplicación que se puede adquirir en las casas especializadas.

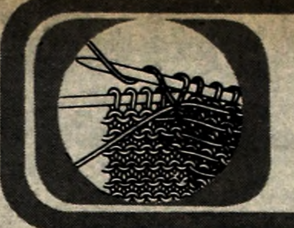
ENTERITO AMARILLO

Para este enterito se necesitan 0.80 m de plush de 1.30 de ancho y 0.15 m. en la misma tela, de adorno.

Proceder como para el modelo turquesa, pero colocando la pieza escote y cartera en el delantero, como muestra la foto.







MINIMOLDES ★ TEJIDOS ★ ACCESORIOS ★

Colcha y Almohadón Multicolor

(Foto en contratapa)

Para esta colcha y almohadones se necesitan 1,900 gr. marrón; 900 gr. amarillo y 900 gr. rojo; todos hilos retorcidos; una ag. de crochet Nº 3.

Medio Punto: picar la ag. en una m. de base, enganchar la hebra formando 1 m., con 1 laz. cerrar las m. de la ag.; **Punto Vareta:** una laz. sobre la ag., picar ésta en una m. de base, enganchar la hebra formando 1 m., con 1 laz. cerrar las m. de la ag.

Cuadrado: tejer 6 c. al aire y cerrar en círculo. Dentro de este círculo tej.: 1ª vuelta: * 1 v., 1 c. al aire *, repetir de * a * toda la vuelta; 2ª vuelta: * 2 v. en la c. al aire de la h. anterior y 1 c. al aire *, repetir de * a * toda la vuelta; 3ª vuelta: 1 m.p. en 1 c. al aire de la h. anterior, 3 c. al aire, 1 m.p. en la sig. c. al aire de la h. anterior *, repetir de * a * toda la h.: 4ª vuelta: 1 m.p. picado en el m.p. de la h. anterior, 4 v. en las 3 c. al aire de la h. anterior *, repetir de * a * toda la h.; 5ª vuelta: * 3 v. en el mismo m.p. de la h. anterior, 1 c. al aire *, repetir de * a * toda la vuelta; 6ª vuelta: * 3 v. en la c. al aire de la h. anterior, 1 c. al aire *, repetir de * a * toda la vuelta; 7ª vuelta: 1 m.p. en cada m. de base. Cortar la hebra y rematar.

Para la colcha tejer 30 cuadrados marrones, 8 amarillos y 8 rojos, unirlos entre sí de modo de alternar los colores en el centro y todos los marrones alrededor. Terminar todos los bordes con 2 h. de m.p. con marrón.

ALMOHADON

Tejer cada cuadrado como se indicó para la colcha, pero tejer 2 h. más como la 6ª vuelta. Unirlos de a dos por color con 1 h. de m.p. colocando adentro un relleno de espuma de nylon así: cortar 2 trozos de espuma del tamaño del almohadón, unirlos entre sí dejando una abertura para rellenar. Colocar el relleno y cerrar.

Gorro, Manguito y Echarpe Tejido

(Foto de estos modelos en tapa)

Material: Gorro aprox. 30x80 y manguito aprox. 60x40 cms de piel sintética con fondo escocés. Para el manguito además 1 m de cinta de algodón fuerte de 4 cms de ancho (de las que se usan para alfombras), 2 ganchos de carabina (para correas de perro), 2 aros de metal (llaveros), 1 m de elástico (2 cm de ancho).

Instrucciones: Cortar cuatro piezas de acuerdo al molde indicado, sin agregado para costuras. Unirlas dando la forma de la cabeza (1 cm de costura). Doblar el borde aprox. 5 cms hacia afuera y fijar con puntadas.

Manguito: Unir la tela del lado de los 40 cms en forma de rollo. Doblar y fijar los costados unos 5 cms hacia afuera y pasar por las mismas unos 30 cms de elástico c/u. Fijar en cada lado mediante un lacito de cinta una de las argollas. Pegar los ganchos al resto de la cinta y colocarlo en la respectiva argolla.

ECHARPE DE LANA:

Material: 500 grs de lana tipo Islandia, agujas Nº 5 ½. Punto: Inglés - montar 55 puntos y tejer aprox. un largo de 1,30 a 1,50 m. Comenzar siempre con dos puntos derecho, tejiendo 2 derecho, dos revés.

HIELO EN LAS QUEMADURAS



No es conveniente poner hielo sobre una quemadura, ya que puede causar un daño mayor. En cambio es aconsejable dejar correr agua fría sobre la herida; producirá alivio.

LA PIEL EN INVIERNO

Los primeros fríos agrietan y escaman la piel. Nada mejor que incluir en la alimentación comidas ricas en vitamina A. (zanahoria, lechuga, remolacha). Es bueno además beber en ayunas un vaso grande de agua mineral. Así la piel estará más lozana.

UTILIZAR CORRECTAMENTE SU HELADERA

Para conseguir un buen funcionamiento de su aparato, debe evitar abrirlo y cerrarlo demasiadas veces, así como también introducir comidas muy calientes que obligan a un trabajo forzado del equipo refrigerador.

LEVANTARSE SIN PEREZA

Para esos días en que resulta tan difícil despegarse de las sábanas, puede intentar hacer en la cama un estiramiento de los miembros y las articulaciones y un pedaleo no muy violento. De esta manera, recobrará las fuerzas y se sentirá mejor.

CUANDO LLAMAR AL PEDIATRA



Los padres de niños muy pequeños suelen asustarse ante el menor síntoma de enfermedad. Los verdaderos llamados de atención se presentan si el niño pierde peso repentinamente, o bien vomita con frecuencia o tiene diarrea. Si el bebé llora en forma permanente, pasa un largo tiempo sin orinar, o tiene más de 39 grados de temperatura, la consulta con el pediatra debe hacerse en forma urgente.

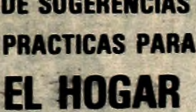
COMO TENER MENOS APETITO EN ALMUERZO Y CENA

Un consejo práctico para no llegar con un apetito voraz a las comidas principales del día, es ingerir unos minutos antes un caramelo ácido. De esta manera, se produce una "digestión en falso" y no hace falta comer demasiado para sentirse satisfecho.

PASOS PARA UNA BUENA GIMNASIA

Para que la actividad física rinda su cometido de aportar bienestar y agilidad, debe atenderse las siguientes recomendaciones: empezar con una sesión de precalentamiento, donde se activen todos los sistemas y músculos del cuerpo; luego lograr una correcta respiración y finalmente realizar la gimnasia propiamente dicha. De esa forma, la actividad es realmente positiva.

GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR







UN ENJUAGUE CAPILAR ECONOMICO

La receta es simple: mezclar medio litro de vinagre blanco, medio litro de agua mineral sin gas, unas gotas del perfume preferido y una cucharada sopera de cualquier crema enjuague. El resultado es un modo económico de dar a su cabello la suavidad deseada.

ACOLCHADO Y ALMOHADON PARA REALIZAR EN CASA

CANCION DE CUNA

Duerme, mi bella, duerme.
Del jardín ya te traigo en un instante el sueño.
Qué verdes son las parras en tus ojos castaños,
Duerme, mi bella, duerme
sonriendo a los ángeles.
Nana, mi amor.

Duerme, mi bella, duerme.
De la mar ya te traigo en un instante el sueño.
Un sueño vasto y fresco, leve como una abeja.
Duerme, mi bella, duerme
henchidas por el viento están las velas.
Nana, mi amor.

Duerme, mi bella, duerme.
De los astros te traigo en un instante el sueño.
Un sueño azul oscuro como de terciopelo.
Duerme, mi bella, duerme,
vela mi corazón junto a tu lecho.
Nana, mi amor.

SOBRE LA VIDA

No es chacota la vida.
La tomarás en serio,







como lo hace la ardilla, por ejemplo,
sin esperar ayuda ni de aquí ni de allá.
Tu más serio quehacer será vivir.

No es chacota la vida.
La tomarás en serio,
Pero en serio a tal punto,
Que, puesto contra un muro, por ejemplo,
Con las manos atadas,
O en un laboratorio,
De guardapolvo blanco y con grandes anteojos,
Tu morirás por que vivan los hombres,
Aun aquellos hombres
Cuyo rostro ni siquiera conoces.
Y morirás sabiendo, ya sin ninguna duda,
Que nada es más hermoso, más cierto que la vida.

La tomarás en serio,
Que a los setenta años, por ejemplo,
Plantarás olivares,
No para que les queden a tus hijos,
Sino porque, aunque temas a la muerte,
Ya no creerás en ella,
Puesto que en tu balanza
La vida habrá pesado mucho más.